



**PREGUNTAS FRECUENTES  
EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
SOBRE EL CORONAVIRUS**

Preguntas frecuentes en prevención de riesgos laborales sobre el coronavirus

© Comunidad de Madrid, 2020

Edita: Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
Consejería de Economía, Empleo y Competitividad

Texto adaptado por Adapta Plena Inclusión Madrid según las pautas de lectura  
fácil de Inclusion Europe y la norma UNE 153101 EX

Imagen de portada: Vector de Salud creado por freepik - [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

## ¿Qué es esta guía?

---

Esta guía explica cómo pueden protegerse los trabajadores frente a un contagio por coronavirus en sus trabajos.

La guía explica cuáles son los trabajos que tienen más riesgos, qué equipos hay para protegerse y qué derechos tienen los trabajadores relacionados con la prevención de los riesgos en su trabajo por un posible contagio por coronavirus.

## La enfermedad del coronavirus

---

### ¿Qué es el coronavirus?

Un coronavirus es un virus que provoca enfermedades en animales. Algunos coronavirus han pasado de los animales a las personas y les provocan enfermedades. Esto ha pasado con este coronavirus.

### ¿Dónde y cuándo empezó la enfermedad del coronavirus?

Los primeros enfermos de coronavirus fueron personas de una ciudad china llamada Wuhan. Empezaron a conocerse estos casos en diciembre de 2019.

### ¿Cómo se contagia el coronavirus?

Una persona con coronavirus puede contagiar a otra cuando tose o estornuda cerca de ella. Por eso, debemos estar separados 2 metros unas personas de otras. Esta distancia es suficiente para evitar que una persona contagie a otra cuando tose o estornuda.

### ¿Qué síntomas tiene una persona enferma de coronavirus?

Los síntomas son las pistas o señales habituales de que una persona tiene una enfermedad.

Los síntomas habituales del coronavirus son leves:

- Fiebre.
- Tos seca.
- Dolor de garganta.
- Dolor en todo el cuerpo.
- Sensación de que falta aire.

Otros síntomas que puede tener una persona contagiada son:

- Dolor de garganta al tragar.
- Pérdida de la capacidad de oler.
- Pérdida de la capacidad de distinguir sabores.
- Dolores musculares.
- Dolor en el pecho.
- Dolor fuerte de cabeza.

A veces, los síntomas pueden ser más graves:

- Diarrea.
- Dolor en el vientre.
- Gran dificultad para respirar,  
porque el coronavirus le produce a la persona una neumonía,  
que es una enfermedad grave de los pulmones.
- Problemas graves en los riñones, que son importantes para orinar.

El coronavirus puede provocar la muerte en los casos más graves.

## **Creo que estoy contagiado de coronavirus, ¿qué debo hacer?**

---

Si sientes alguno de los síntomas de la enfermedad del coronavirus, sigue estas recomendaciones:

### **Recomendación 1**

Tienes que aislarte, es decir, quedarte en tu casa separado del resto de las personas. Lo ideal es que estés en una habitación para ti solo con una ventana y con baño. Debes tener siempre la puerta cerrada. Cuando la habitación no tiene baño, debes estar siempre separado 2 metros del resto de personas que viven contigo en casa. Debes lavarte las manos muchas veces durante el día y limpiar bien el baño cuando lo uses.

### **Recomendación 2**

Ten a mano un teléfono para avisar de lo que necesites y para estar en contacto con tu familia y tus amigos.

### **Recomendación 3**

Si trabajas, pide el parte de baja a tu médico de cabecera. Llama también a tu trabajo para que sepan que estás contagiado. La empresa debe avisar a las personas que han trabajado contigo, porque ellas también pueden estar contagiadas.

#### **Recomendación 4**

Sigue este tratamiento para mejorar poco a poco:

- Para controlar la fiebre, toma paracetamol, ponte paños húmedos en la frente y date una ducha de agua templada.
- Toma agua.
- Descansa, pero muévete por la habitación de vez en cuando.

#### **Recomendación 5**

Mantén las recomendaciones de aislamiento en tu casa y avisa a las personas que viven contigo de que tienes que guardar cuarentena, es decir, tienes que estar encerrado un tiempo en tu habitación.

#### **Recomendación 6**

Asegúrate de que todas las personas que viven contigo saben lavarse bien las manos para evitar contagios.

#### **Recomendación 7**

Si la fiebre no baja o te cuesta respirar, llama enseguida a tu centro de salud o al teléfono de urgencias de la Comunidad de Madrid 900 102 112.

#### **Recomendación 8**

Cuando estés sin síntomas, debes seguir 14 días encerrado en la habitación. El médico de cabecera te dirá cuándo puedes salir. Eso quiere decir que te dará el alta y podrás volver a tu trabajo.

## He estado en contacto con una persona contagiada, ¿qué debo hacer?

---

Las personas que han tenido un contacto muy cercano con alguien contagiado o que puede estar contagiado tienen que aislarse en casa.

Este contacto muy cercano puede ser:

- Porque eres médico o enfermera y no llevabas los equipos de protección adecuados para atender a alguien contagiado o que puede estar contagiado.
- Porque eres un familiar o amigo que ha cuidado a alguien contagiado.
- Porque has estado en el mismo lugar que una persona contagiada o que puede estar contagiada más de 15 minutos y a menos de 2 metros de separación.
- Porque has hecho un viaje largo en avión, tren o autobús cerca de una persona contagiada o que puede estar contagiada.

Cuando has estado en alguna de estas situaciones, puedes estar contagiado también.

Por eso, debes aislarte en casa y no salir.

Tu empresa se encargará de hacer una lista de personas que han estado en contacto muy cercano contigo. El Servicio Médico del Servicio de Prevención propio de la empresa o del Servicio de Prevención contratado les avisará, les pedirá que se queden en casa 14 días y vigilará si tienen síntomas o se ponen enfermos.

Además, tu empresa limpiará con desinfectante tu lugar de trabajo y todas las zonas donde has podido estar, como baños, escaleras o ascensores.

## ¿Qué debo hacer para evitar contagiarme en el trabajo?

---

Sigue estas recomendaciones:

- Abre las ventanas del despacho o sala de trabajo durante 10 minutos.
- Lávate bien las manos antes de empezar a trabajar.  
Antes de lavarte las manos, quítate el reloj, las pulseras o anillos que lleves.
- Comprueba que han desinfectado la zona donde trabajas.
- Lávate las manos cada vez que toques algo que pueda estar infectado, por ejemplo, las puertas, las ventanas, las sillas o los ordenadores.
- Lávate las manos como explican los carteles que hay en tu trabajo.
- Tose y estornuda en un pañuelo de papel o en la doblez del codo.

## La posibilidad de contagiarme en el trabajo me pone muy tenso y muy nervioso, ¿cómo puedo controlarlo?

---

Sigue estas recomendaciones:

- Pide información en tu trabajo sobre los planes que hay para evitar los contagios.
- Lee siempre toda la información que te den en tu trabajo para evitar los contagios.
- Pregunta cualquier duda a tus jefes cuando lo necesites.
- Habla con tus compañeros.
- Aprende bien las tareas que tienes que hacer en tu trabajo.
- Aprende cuáles son los equipos de protección que necesitas para evitar contagios.

Muchas veces los llamamos EPIS

y son mascarillas, guantes, batas, gorros o máscaras.

- Es importante que te sientas seguro y con confianza en el lugar donde trabajas.
- Ayuda a los demás y deja que los demás te ayuden cuando lo necesitas.
- Hay muchas personas igual que tú, nerviosas y tensas.  
Por eso, cálmate cuando otra persona responde de forma brusca y evita discusiones.

## ¿Todas las personas tienen el mismo riesgo de contagio en sus trabajos?

---

No, hay personas que tienen más riesgo y otras tienen menos riesgos.

### Las personas que tienen más riesgo son:

- Personal sanitario, como médicos o enfermeras, que atienden personas que tienen síntomas de la enfermedad.
- Personas que trasladan a una persona que tiene síntomas de la enfermedad, como los conductores de ambulancias.
- Personas que trabajan con personas con síntomas de la enfermedad y no pueden evitar un contacto cercano.

Hay que estudiar qué riesgo de contagio pueden tener y darles los equipos de protección necesarios.

Suelen necesitar los equipos de mayor protección.

### Las personas que tienen menos riesgo son:

- Personal sanitario que puede evitar un contacto cercano con personas contagiadas, por ejemplo, celadores, camilleros, trabajadores de limpieza o acompañantes en ambulancias.
- Trabajadores de laboratorios que hacen análisis de personas enfermas.
- Personas que no trabajan en hospitales o centros de salud y que pueden tener contacto con restos o desechos contaminados por el coronavirus.
- Personas que visitan en sus casas a personas sin síntomas de la enfermedad.

Hay que estudiar qué riesgo de contagio pueden tener y darles los equipos de protección necesarios.

**Las personas que apenas tienen riesgo son:**

- Trabajadores que tienen un trabajo donde no atienden al público.
- Trabajadores que pueden estar a 2 metros de separación de cualquier persona.
- Trabajadores que tienen medidas de protección que evitan el contacto. Algunos ejemplos son vigilantes de seguridad, personas que trabajan en administración o conductores de metro y autobús que van en una cabina separada. Estas personas no necesitan equipos de protección. Solo pueden necesitar mascarillas y guantes en algunos casos.

## ¿Cuáles son los equipos de protección?

### Protección para respirar

	Mascarillas quirúrgicas
	Mascarillas filtrantes, las conocemos muchas veces por sus iniciales FFP1, FFP2 y FFP3
	Máscaras con filtros de partículas
	Máscaras completas con filtros de partículas

### Protección para los ojos y la cara contra salpicaduras

	Gafas de protección
	Pantallas faciales

### Ropa de protección

- Contra agentes biológicos: protegen, por ejemplo, un virus.
- Contra productos químicos líquidos: protegen, por ejemplo, contra amoníaco, disolvente u otros líquidos que pueden dañarte en la piel.

La ropa pueden ser batas, delantales o monos que cubren todo el cuerpo.  
 La protección varía según cuánto cubre del cuerpo y cuánto aísla.

	<p>Monos de cuerpo completo</p>
	<p>Bata</p>
	<p>Batas quirúrgicas</p>

### Guantes de protección

- Contra microorganismos: protegen, por ejemplo, un virus.
- Contra productos químicos: protegen, por ejemplo, contra la lejía.

	<p>Guantes de protección</p>
	<p>Guantes médicos</p>

Cuando utilices equipos de protección, ten en cuenta estos avisos:

- Deben explicarte cuándo utilizar cada equipo de protección y cómo debes utilizarlo.
- Lavarte las manos es necesario antes y después de utilizar cada equipo.
- Aunque utilices guantes, luego debes lavarte las manos.

- Evita tocarte la cara, sobre todo, cuando utilizas mascarillas.
- No es necesario que lleves mascarilla en el trabajo, cuando no atiendes al público y puedes mantener una separación de 2 metros de cualquier persona.
- La empresa debe organizar los descansos y cambios de turno para que todos puedan utilizar los equipos de protección. Esto es importante con las mascarillas.
- En tu trabajo deben haber comprado equipos suficientes para protegeros a los trabajadores, sobre todo, los que pueden tener más riesgos de contagio, como médicos, enfermeras o limpiadores.

## ¿Hay trabajadores que deben llevar equipos de protección siempre?

---

En cada empresa y para cada puesto de trabajo, el servicio de prevención de riesgos laborales debe hacer un estudio y proponer el uso de equipos en cada caso.

Estas son las recomendaciones más habituales para los trabajadores que pueden tener más riesgos:

- Los trabajadores que atienden al público deben utilizar:
  - > Mascarillas filtrantes FFP2 y FFP3.  
Cuando estos trabajadores pueden mantener una separación de 2 metros con cualquier persona, pueden utilizar mascarillas quirúrgicas.
  - > Guantes de protección.

Después de usar estos equipos:

- > Tienen que tirar los guantes y las mascarillas en un contenedor cerrado de basura que se abra cuando pisan un pedal.
  - > Tienen que lavarse las manos después con agua y jabón o con solución hidroalcohólica, que es un jabón con alcohol.
- 
- Los trabajadores de limpieza de zonas que pueden estar contaminadas por el virus deben utilizar:
    - > Monos de cuerpo completo de un solo uso.
    - > Calzas para cubrir los zapatos.
    - > Mascarillas filtrantes FFP2 y FFP3.
    - > Guantes de protección.
    - > Gafas de protección contra salpicaduras.

Los trabajadores de centros de salud y hospitales deben utilizar:

- > Mascarillas filtrantes FFP2 y FFP3.  
Los trabajadores que tengan más riesgo  
deben llevar la mascarilla FFP3  
y los que tengan menos riesgo  
deben llevar la mascarilla FFP2.
  - > Guantes de protección.
  - > Gafas de protección contra salpicaduras.
  - > Bata impermeable a líquidos o delantal de protección.
- Los trabajadores de residencias de personas mayores  
o con discapacidad deben utilizar:
    - > Mascarillas filtrantes FFP2 y FFP3.  
Los trabajadores que tengan más riesgo  
deben llevar la mascarilla FFP3  
y los que tengan menos riesgo  
deben llevar la mascarilla FFP2.
    - > Guantes de protección.
    - > Gafas de protección contra salpicaduras.
    - > Bata impermeable a líquidos.

En todos los casos, los trabajadores tienen que lavarse las manos  
antes y después de utilizar los equipos de protección.

## ¿En qué casos debo utilizar mascarillas quirúrgicas?

---

Es obligatorio que las personas sanas lleven mascarillas quirúrgicas:

- Cuando no pueden evitar una separación de 2 metros con el resto de las personas.
- Cuando van en transporte público.
- Cuando están en sitios cerrados de uso público, como el trabajo o un supermercado.

Estas mascarillas no se recomiendan para:

- Niños de menos de 6 años.
- Personas que tienen problemas para respirar.
- Personas que no pueden quitarse la mascarilla solas.

## ¿Cuáles son mis derechos como trabajador por el riesgo de contagio en el trabajo?

---

Estos son los derechos por el riesgo de contagio en el trabajo:

- Derecho a que la empresa les informe de todos los riesgos que sus tareas tienen para su salud.
- Derecho a que la empresa les informe de cómo va a proteger a los trabajadores frente al riesgo de contagio.
- Derecho a recibir una formación sobre cambios en el puesto de trabajo o las tareas que debe hacer el trabajador.

También es importante esta formación cuando incluyen tecnologías o cambios en los equipos y máquinas de trabajo.

Los trabajadores deben saber cómo evitar los contagios con los cambios y qué riesgo hay de que puedan contagiarse.

- Derecho a que controlen su salud de vez en cuando, según el riesgo que el trabajador tenga en su puesto.
- Derecho a tener una protección particular cuando la persona tenga más riesgo porque tiene una discapacidad o una enfermedad.

Las personas que tienen más riesgo de que el coronavirus pueda afectarles más tienen estas enfermedades:

- > Diabetes.
- > Enfermedades del corazón y de pulmón.
- > Tensión alta.
- > Enfermedades graves de riñón y de hígado.
- > Obesidad mórbida, es decir, un gran sobrepeso.
- > Defensas bajas.
- > Cáncer que recibe un tratamiento médico.

También las mujeres embarazadas y los mayores de 60 años tienen más riesgo de que el coronavirus les afecte más.

- Derecho a denunciar a la empresa porque no cumple las normas para evitar riesgos en el trabajo que pueden causar un contagio por coronavirus.

## **Con la situación del estado de alarma, mi empresa me ha cambiado mis tareas, ¿qué obligaciones tiene la empresa?**

---

Cuando la empresa cambia las tareas de un trabajador por otras que no son las habituales, la empresa tiene varias obligaciones:

- Debe revisar los riesgos que tienen esas tareas para el trabajador.
- Debe dar al trabajador la información y la formación que necesita para hacer esas tareas de forma segura.
- Debe vigilar los grandes riesgos que puede tener una tarea, por ejemplo, que el trabajador pueda caerse desde un sitio muy alto o que toque cables o equipos eléctricos.
- Debe darle los equipos y máquinas de trabajo necesarios para hacer esas tareas.
- Debe avisar al servicio de prevención de riesgos laborales de que el trabajador va a hacer tareas diferentes a las habituales y cuáles son esas nuevas tareas.

**Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo**

C/ Ventura Rodríguez, 7

28008 Madrid

[irsst@madrid.org](mailto:irsst@madrid.org)

[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)



Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD