

## RECOMENDACIONES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-COV-2)

ACTUALIZACIÓN 14 de abril de 2020

### 1. OBJETO

Conforme al PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2, 8 de abril de 2020, del Ministerio de Sanidad, los servicios de prevención de riesgos laborales están llamados a cooperar con las autoridades sanitarias, adaptando su actividad y recomendaciones con el objetivo general de limitar los contagios de SARS-CoV-2. Con este fin, se emite el presente documento, actualizando la información remitida el pasado 05 de marzo, al objeto de difundir las recomendaciones en materia de prevención de riesgos laborales y de protección sanitaria que permitan limitar los contagios y proteger a los trabajadores que puedan estar expuestos.

Estas recomendaciones están sujetas a modificaciones, con la evidencia científica disponible en cada momento, por lo que se encuentran en continua revisión.

### 2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El ámbito de aplicación se circunscribe al personal al servicio de la Administración de la Comunidad de Madrid dentro del marco de actuación del servicio de prevención propio de la Dirección General de Función Pública de la Consejería de Hacienda y Función Pública.



La autenticidad de este documento se puede comprobar en [www.madrid.org/csv](http://www.madrid.org/csv)  
mediante el siguiente código seguro de verificación: 1239764471339784816240

### 3. INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL CORONAVIRUS SARS-COV-2

#### ¿Qué es el COVID-19?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus que se ha descubierto recientemente causa la enfermedad denominada COVID-19. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

#### ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre o febrícula, tos seca, dolor o picor de garganta, cansancio, dolores musculares y sensación de falta de aire. También son frecuentes el dolor de cabeza, la pérdida del gusto y del olfato, congestión nasal, presión persistente en el pecho y síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal y fallo multiorgánico.

#### ¿Qué hago si tengo síntomas?

Si tienes síntomas leves como fiebre, tos, cansancio, dolor de cabeza, etc. y no tienes sensación de gravedad, quédate en casa y toma paracetamol para la fiebre y el dolor de cabeza. Vigila tus síntomas y realiza una alimentación rica en frutas y verduras y abundantes líquidos (agua, caldos, infusiones, etc.). Puedes llamar a tu centro de salud para recibir las indicaciones necesarias. También puedes contactar a través de la web <https://coronavirus.comunidad.madrid/> o la App para móviles CORONAMADRID. Si aparece sensación creciente de falta de aire (lo más importante), aumento de la fiebre, empeoramiento brusco de los síntomas o sensación de gravedad, llama también a tu centro de salud y si no puedes contactar, llama al 900 102 112. Si también hay dificultad para comunicarse, llama al 112.



## ¿Cómo puedo infectarme?

El coronavirus se adquiere:

- Por inhalación de microgotas de saliva que se desprenden al estornudar, toser o hablar, cuando una persona está a menos de dos metros de distancia de otra.
- A través de las manos cuando inicialmente tocamos superficies u objetos sobre los que se han depositado partículas virales y después nos tocamos la boca, los ojos o la nariz.

## ¿Cuánto dura el periodo de incubación de la COVID-19?

El «período de incubación» es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general se acomodan en torno a 5 días. Estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos.

## ¿Es una infección muy contagiosa?

La infección es transmisible de persona a persona, y su grado de contagio depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Las evidencias disponibles hasta el momento indican que COVID-19 es una enfermedad muy contagiosa. Sin embargo, parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno y sobre todo de dos metros. También se transmite con facilidad a través del contacto con superficies contaminadas y objetos, especialmente aquellos que son utilizados por varias personas (asideros de los transportes públicos, grifos, picaportes, etc.). Por esta razón, mantener las distancias de seguridad, no compartir objetos personales como teléfonos móviles, platos, vasos, cubiertos... y el aislamiento social, son las mejores estrategias de prevención.



#### 4. MEDIDAS HIGIÉNICAS DE CARÁCTER GENERAL

Para cualquier actividad laboral, es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones.

En particular, se destacan las siguientes medidas:

- **Mantener distanciamiento social de 2 metros.**
- La **higiene de manos** es la medida principal de prevención y control de la infección.
- **Etiqueta respiratoria:**
  1. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
  2. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
  3. Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.

La información y la formación son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual. Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad.

Además de la higiene personal, se pondrán los medios necesarios para garantizar la higiene de los lugares de trabajo, que deberá intensificarse en relación con la práctica habitual. Las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo, son importantes medidas preventivas. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las



superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc. Se prestará especial atención a la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza.

Al respecto, se dispone a continuación enlace al documento técnico emitido por la Consejería de Sanidad sobre desinfección de superficies y espacios:

[https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/samb/protocolo\\_desinfeccion\\_de\\_superficies\\_y\\_espacios\\_habitados.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/samb/protocolo_desinfeccion_de_superficies_y_espacios_habitados.pdf)

## 5. MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

- Ante cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con COVID-19, no se debe acudir al puesto de trabajo hasta que se confirme la inexistencia de riesgo para el trabajador y para los demás. Se debe permanecer en el domicilio y llamar al centro de salud (escuchar en la locución, solicitar consulta telefónica, opción 9) para recibir las indicaciones necesarias (ver la pregunta *¿Qué hago si tengo síntomas?* del apartado 3 del presente documento).
- Si se ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso, mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante al menos 15 minutos) o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por COVID-19, tampoco se debe acudir al puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Contactar con el centro de salud.
- Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los usuarios que puedan concurrir en su lugar de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios en el centro de trabajo (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar la separación entre trabajadores.
- Promover el teletrabajo.



- Reducir el tiempo de permanencia en el centro de trabajo al estrictamente necesario y la reducción al mínimo del número de personas que concurren en él al mismo tiempo.
- Promover la administración electrónica.
- Promover reuniones por videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios para esa finalidad donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.
- Se deberán evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamadas o videoconferencias.
- En aquellos servicios en los que se cuente con fichaje por huella dactilar, se recomienda suspenderlo sustituyéndolo por cualquier otro sistema.
- No es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.
- Llevar a cabo todas aquellas medidas necesarias para realizar la correspondiente coordinación de actividades empresariales, conforme al Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

## 6. NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES Y ESCENARIOS DE EXPOSICIÓN

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de exposición, para lo que procede, previamente, traer a colación el Criterio Operativo nº 102/2020 sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2), donde se indica que, en orden a las acciones preventivas que deben llevar a cabo las empresas frente al COVID-19, desde el punto de vista laboral habría que distinguir entre las correspondientes a aquellas empresas con actividades que, por su propia naturaleza, la exposición al SARS-CoV-2 pueda constituir un riesgo profesional, de aquellas otras en las que su presencia en los centros de trabajo constituye una situación excepcional, derivada de la infección de los trabajadores y trabajadoras por otras vías distintas de la profesional.

En función de este planteamiento, podemos diferenciar dos grandes escenarios de exposición:

#### **A. Puestos de trabajo en los que existe riesgo de exposición profesional al SARS-CoV-2.**

Este grupo abarca a todas las personas trabajadoras que, en función de la actividad en la que prestan servicios, resulta de aplicación el Real Decreto 664/1997, y que además, se encuentran en una situación de riesgo por posible exposición al SARS-CoV-2.

Dentro de estos colectivos, podemos encontrar al personal sanitario asistencial y no asistencial que puede tener contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-CoV2 sintomático, entre otros.

En estos casos, **se debe continuar aplicando las medidas preventivas recogidas en las correspondientes evaluaciones de riesgos laborales, incorporando además las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias, tanto para la población general como para estos profesionales, específicas para distintas actividades o colectivos** (como puede ser el documento para residencias de mayores), disponibles en el siguiente enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

Estos profesionales deberán utilizar determinados **equipos de protección individual (EPI)** en función de la actividad a realizar. De acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo de protección individual deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad. Por otra parte, cuando productos como, por ejemplo, guantes o mascarillas, estén destinados a un uso médico con el fin de prevenir una enfermedad en el paciente deben estar certificados como productos sanitarios (PS) de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 1591/2009, por el que se regulan los mismos. Un mismo producto, para el que se requiera un doble fin, debe

cumplir simultáneamente con ambas legislaciones. Es el caso de los guantes o mascarillas de uso dual.

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

La correcta colocación de los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso. En este sentido, deben respetarse las instrucciones del fabricante.

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

Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como residuos biosanitarios clase III. Si no se puede evitar el uso de EPI reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. El método debe estar validado como efectivo contra el virus y ser compatible con los materiales del EPI, de manera que se garantiza que no se daña y por tanto su efectividad y protección no resulta comprometida.

Los EPI deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite un daño accidental de los mismos o su contaminación.



## B. Puestos de trabajo que no implican riesgo de exposición profesional al SARS-CoV-2.

En estos casos, sólo excepcionalmente se podría producir el contagio de trabajadores, al no ser un riesgo laboral inherente al puesto de trabajo, y no contemplado, por tanto, en su evaluación de riesgos laborales. **Se deben adoptar obligatoriamente aquellas medidas preventivas** que, en lo posible, eviten o disminuyan el riesgo de contagio, y que han sido **acordadas y recomendadas por las autoridades sanitarias**. Estas medidas son, principalmente, las recogidas en los apartados 4 y 5 del presente documento.

Respecto de los **puestos de trabajo con atención directa al público**, se realizan, de forma adicional, las siguientes consideraciones:

- Se recomienda dotar, en la medida de lo posible, de gel desinfectante a la entrada de estos centros de trabajo, para que todo usuario se desinfecte las manos a la entrada.
- En estos puestos de trabajo se debe mantener al menos 2 metros de distancia con el usuario. En caso de no ser posible mantener los 2 metros de distancia, se deberá contar con mamparas separadoras, de fácil limpieza y desinfección.
- Se recomienda que el trabajador porte guantes de protección (con motivo del manejo de documentación) y mascarilla en el caso de no contar con mampara separadora (ver Anexos).
- Al manejar la documentación aportada por el usuario, se extremará la higiene de manos y se evitará tocarse los ojos, nariz o boca con las manos, indicándose esta circunstancia mediante carteles informativos a la vista de los trabajadores.
- El aforo máximo deberá permitir cumplir con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad.
- Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso en las entradas de los locales. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria.

- Cuando sea de aplicación, se establecerán medidas para organizar a los usuarios que permanezcan en el exterior del centro en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.
- Se informará claramente a los usuarios sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.

## 7. CONSIDERACIONES FINALES

- Todas las medidas recogidas en el presente documento se deberán adaptar a las circunstancias particulares de cada actividad o centro de trabajo, con el fin último de limitar los contagios y proteger a los trabajadores que puedan estar expuestos.
- En este sentido, además de las recomendaciones recogidas en el presente documento, deben observarse las instrucciones, notas interiores o demás indicaciones dadas por otros centros directivos para colectivos específicos, como pueden ser los cuerpos de emergencia o el personal adscrito a la Agencia Madrileña de Atención Social.
- Para cualquier consulta o solicitud de asesoramiento técnico en materia de prevención de riesgos laborales, pueden dirigirse al servicio de prevención de la Dirección General de Función Pública, a través del correo electrónico [servicio.prevencion@madrid.org](mailto:servicio.prevencion@madrid.org)

## 8. DOCUMENTACIÓN CONSULTADA Y ENLACES DE INTERÉS

- [Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-Cov-2, Ministerio de Sanidad](#)
- [Criterio Operativo nº 102/2020 sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativo a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus](#)
- [Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad.](#)
- <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>

- <https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

LA DIRECTORA GENERAL DE FUNCIÓN PÚBLICA



La autenticidad de este documento se puede comprobar en [www.madrid.org/csv](http://www.madrid.org/csv)  
mediante el siguiente código seguro de verificación: **1239764471339784816240**

**ILMOS. SRES. / ILMAS. SRAS. SECRETARIOS/AS GENERALES TÉCNICOS/AS Y  
GERENTES DE LAS CONSEJERÍAS, ORGANISMOS Y ENTES**

## ANEXO 1. USO DE MASCARILLA HIGIÉNICA

La mascarilla higiénica no exime al usuario de la aplicación de gestos barrera complementados por las medidas de distanciamiento social que son esenciales conforme con las recomendaciones indicadas por el Ministerio de Sanidad

Para que la mascarilla sea efectiva se debe usar correctamente según se indica a continuación.

- **Colocación de la mascarilla**

Se recomienda colocar la mascarilla sobre la piel desnuda (es decir, sin la presencia de cabello en contacto con la piel del usuario y, para algunas personas, piel afeitada) y respetar los siguientes pasos:

1. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica antes de manipular la mascarilla.
2. Identificar la parte superior de la mascarilla.
3. Colocar la mascarilla en la cara y ajustar la pinza nasal a la nariz.



4. Sostener la mascarilla desde el exterior y pasar el arnés de cabeza o anudarlo detrás de la misma, a ambos lados de las orejas, sin cruzarlos





5. Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla.



6. Verificar que la mascarilla cubre la barbilla.

7. Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.



8. Verificar que la mascarilla está colocada correctamente. Para esto es necesario verificar el sellado y la ausencia de las molestias respiratorias.

9. Una vez ajustada, no tocar la mascarilla con las manos. Si el usuario necesita tocar la mascarilla, debe previamente lavarse las manos con agua y jabón o frotárselas con una solución hidroalcohólica.



- **Retirada de la mascarilla**

Para evitar la contaminación al retirar una mascarilla, se deben seguir los siguientes pasos:

1. Quitarse los guantes de protección.
2. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.
3. Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.
4. Colocar la mascarilla que se va a desechar en un recipiente específico.
5. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.

- **Eliminación de la mascarilla**

Para reducir los riesgos del uso de estas mascarillas se debe advertir que una vez usada se debe desechar, porque no es reutilizable.

Las mascarillas se deben desechar en un contenedor provisto de una bolsa de plástico (preferiblemente con tapa y control no manual). Se recomienda utilizar doble bolsa para preservar el contenido de la primera bolsa en caso de desgarrar de la bolsa exterior.

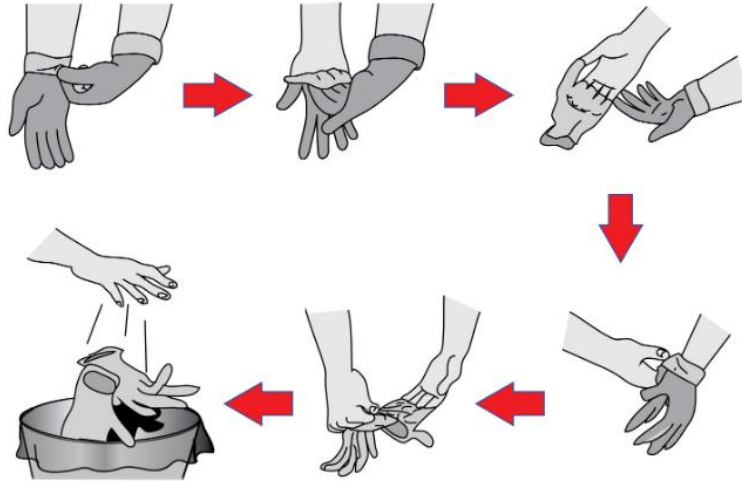
- **Duración de uso máximo recomendado**

Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra nueva. Durante el mismo período de 4 horas, la mascarilla solo se puede usar varias veces si se retira de acuerdo con las instrucciones, se almacena temporalmente o se cuelga para ofrecer el menor contacto posible, y se vuelve a colocar de acuerdo con las instrucciones.

Tampoco se debe colocar en una posición de espera en la frente o debajo de la barbilla durante y después del uso.



## ANEXO 2. PAUTAS PARA RETIRAR LOS GUANTES



Fuente: INSST