



<https://prevencion.asepeyo.es/>

**Cómo prevenir la Covid-19 en la empresa  
12 puntos clave**

## Índice

### **Medidas de higiene en el establecimiento**

1. Ventilación
2. Limpieza y desinfección

### **Medidas de higiene personal**

3. Higiene personal

### **Medidas organizativas**

4. Distancia interpersonal
5. Equipos de protección individual
6. Control de aforos

### **Medidas generales de protección de las personas trabajadoras**

7. Información y formación
8. Documentación
9. Consulta a los trabajadores y sus representantes
10. Nuevos riesgos
11. Evaluación de riesgos
12. Trabajadores especialmente sensibles

### **Check-list medidas de prevención e higiene en los centros de trabajo**

### **Sospecha de sufrir la enfermedad**

Protocolo

### **Anexos**

#### **Carteles:**

Recomendaciones de protección frente al virus

Ventilación

Para evitar contagios. Recuerda

Higiene de manos. Higiene respiratoria

Cómo lavarse las manos

¿Cómo usar correctamente la mascarilla?

*Más información*

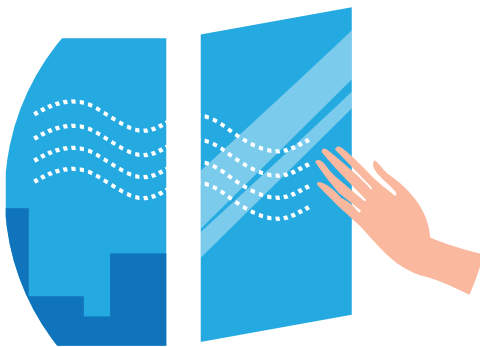
## MEDIDAS DE HIGIENE EN EL ESTABLECIMIENTO

### 1. Ventilación

Todos los locales deben tener una ventilación adecuada.

Si se cuenta con ventilación mecánica, los flujos de aire introducidos han de ser adecuados para tener las renovaciones de aire necesarias. Si se cuenta con ventilación natural, se mantendrán puertas o ventanas abiertas -o se abrirán con frecuencia- para asegurar la necesaria renovación del aire.

Los filtros de aire, en particular los de tipo HEPA, que incorporan diversos sistemas, entre ellos los equipos purificadores, son útiles para mejorar la acción de los sistemas de ventilación.



### 2. Limpieza y desinfección

- Realizar una limpieza y desinfección frecuente de las instalaciones, con especial atención a superficies, pomos de las puertas, muebles, lavabos, suelos, teléfonos, etc. Para esta acción puede utilizarse lejía de uso doméstico diluida en agua, extremándose las medidas de protección a agentes químicos.
- Seguir los protocolos de limpieza establecidos. La empresa titular del centro se asegurará de que la persona trabajadora cuenta con las medidas preventivas, equipos de protección individual necesarios, así como con los productos adecuados para proceder a la misma. En particular, los productos desinfectantes aplicados han de estar en la lista de productos virucidas publicada por el Ministerio de Sanidad.
- Disponer de papeleras para depositar pañuelos y otro material desechable, que deberán ser limpiadas de forma frecuente.

## MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

### 3. Higiene personal

- Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón).
- En puestos de trabajo donde no sea posible proceder al lavado de manos por el desempeño de la tarea, se deberá disponer de gel o de solución alcohólica en cantidad suficiente para su turno y puesto de trabajo, y así mantener la higiene adecuada.
- Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos inmediatamente. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.



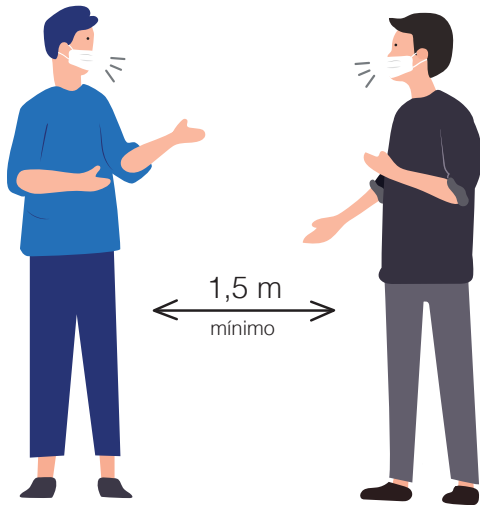
## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

### 4. Distancia interpersonal

-Mantener la **distancia interpersonal** (aproximadamente 2 metros). No saludar con la mano ni dar besos.

Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal superior a 1,5 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.

-No utilizar el **fichaje** con huella dactilar, sustituyéndolo por cualquier otro sistema.



### 5. Equipos de protección individual

La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva, o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.

Deben tenerse en cuenta los casos en los que es obligatorio el uso de mascarilla en el centro de trabajo.

En la gestión de equipos de protección se tendrán en cuenta los puestos de trabajo en los que es necesario el uso de EPI -mascarilla FFP2 o FFP3, por el tipo de actividad o características de la misma- y los que requieren el uso de mascarilla quirúrgica/higiénica conforme a las disposiciones generales de la pandemia.

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

### 6. Control de aforos

- En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público (por ejemplo, uso de mamparas de plástico o elementos físicos).
- Se debe establecer un aforo máximo, que deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal. Es necesario informar bien de los aforos y poder revisar que se cumplen.
- Coordinación de actividades: si es necesario el acceso al centro de trabajo de otras empresas o trabajadores autónomos (por ej.: para mantenimiento de los sistemas de climatización, instalaciones eléctricas...), se deberán establecer medidas de coordinación de las actividades para no generar riesgos.

Para comprobar que la actividad de una empresa externa no introduce nuevos riesgos y documentar la coordinación de actividades en relación con la prevención de la COVID-19, puede utilizarse el *check-list* como documento de ayuda.



## MEDIDAS GENERALES DE PROTECCIÓN DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

### 7. Información y formación

Se debe facilitar información y formación al personal en materia de higiene y sobre el uso del material de protección, como por ejemplo guantes y mascarillas, para que se realice de manera segura.

Se recomienda no compartir objetos con clientes u otros empleados. Después del intercambio de objetos entre cada cliente-trabajador (como por ejemplo: bolígrafos, carpetas, tarjetas de pago, billetes y monedas, etc.) se realizará una desinfección de manos. Si se utilizan guantes, lavar siempre las manos antes de ponerlos y después de quitarlos. Evitar, igualmente, tocarse la cara cuando se lleven puestos.

Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumentar las medidas de precaución y, si se puede, desinfectarlos antes de usarlos. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos usado.

Informar a las personas trabajadoras y a los clientes, mediante cartelería, de los procedimientos de higiene publicados por las autoridades sanitarias.

### 8. Documentación

Se recomienda que la empresa documente las medidas adoptadas (por ej., cumplimentando el *check-list*).

En las empresas en las que es de aplicación el RD 664/1997, de agentes biológicos, se cumplirá lo establecido en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.



## MEDIDAS GENERALES DE PROTECCIÓN DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

### 9. Consulta a los trabajadores y sus representantes

Consultar a los trabajadores y/o sus representantes sobre las medidas preventivas a aplicar.

### 10. Nuevos riesgos

Al implantar las medidas preventivas, deberá tenerse en cuenta si se generan nuevos riesgos. Por ejemplo, tener que aumentar la ventilación natural en zonas frías puede implicar que baje la temperatura en la zona de trabajo, lo que conlleva tener que informar de la situación a los trabajadores, usar más ropa de abrigo, añadir calefactor en algún puesto de trabajo, etc.



### 11. Evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos puede realizarla la propia empresa, salvo en el caso de que le sea de aplicación el RD 664/1997, de agentes biológicos.

Por ejemplo, la evaluación serviría para determinar el tipo de mascarilla que se requiere en cada puesto de trabajo, la instalación de mamparas de separación de metacrilato, etc.

### 12. Trabajadores especialmente sensibles

Si alguna persona trabajadora correspondiese al perfil de trabajador vulnerable, según lo indicado por el Ministerio de Sanidad, bien por embarazo, patologías crónicas previas o edad, se procederá a la revisión de su puesto de trabajo por el Servicio de Prevención, para adoptar las medidas preventivas adecuadas.



# Check-list medidas de prevención e higiene en los centros de trabajo

1. ¿Realiza ventilación adecuada? SI  NO  N/A

#### MEDIDA IMPLANTADA

Elaborar un protocolo que establezca las medidas de ventilación, limpieza y desinfección.

Indicar tipo de ventilación:

Natural: por corriente de ventanas y puertas (duración y frecuencia).

Mecánica: introduce aire del exterior para renovar el aire del espacio interior. Renovaciones recomendadas 12,5 litros por segundo y ocupante

*Sistemas de climatización convencional de aire frío/caliente: no se consideran sistemas de ventilación porque no se renueva el aire, únicamente lo mueve.*

*Sistemas de filtración y purificación del aire: no son un sistema de ventilación, actúan como complemento.*

Click (resaldas) sistemas

#### REGISTRO DOCUMENTAL

[Modelo R.1 : Registro de actuaciones realizadas: ventilación, limpieza y desinfección](#)

*La cumplimentación del registro modelo R1 puede servir como protocolo de la empresa*

#### REFERENCIA NORMATIVA

[Real Decreto-ley 21/2020](#), Art. 7.1.a)

[Criterio Técnico 103/2020 de ITSS](#) - Apartado 6.3.2.

[Recomendaciones MITECO](#)

2. ¿Realiza una limpieza y desinfección suficiente? SI  NO  N/A

#### MEDIDA IMPLANTADA

Elaborar un protocolo que establezca las medidas de ventilación, limpieza y desinfección.

Indicar productos adquiridos en conformidad al listado de viricidas autorizados TP2.

*En caso de utilizar lejía, será en proporciones 1/50 con agua.*

Click (resaldas) empresas

#### REGISTRO DOCUMENTAL

["Plan de limpieza y desinfección de la empresa\\_Asepeyo"](#)

[Modelo R.1 : Registro de actuaciones realizadas: ventilación, limpieza y desinfección](#)

*La cumplimentación del registro modelo R1 puede servir como protocolo de la empresa*

Disponer de las fichas técnicas de los productos

#### REFERENCIA NORMATIVA

[Real Decreto-ley 21/2020](#), Art. 7.1.b)

[Criterio Técnico 103/2020 de ITSS](#) - Apartado 6.3.2.

[Listado productos viricidas autorizados en España TP1\\* \(higiene humana\) MSPBS](#)

<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Check-list-medidas-de-prevencion-e-higiene-en-centros-de-trabajo.pdf>

## SOSPECHA DE SUFRIR LA ENFERMEDAD

### Protocolo

Se debe elaborar y aplicar un **protocolo de actuación** en caso de detección de posibles personas infectadas o de personas que hayan estado en contacto con las primeras.

Si se empiezan a tener síntomas compatibles con la enfermedad (tos, fiebre, sensación de falta de aire, etc.), hay que avisar al teléfono que disponga su Comunidad Autónoma o Centro de Salud que corresponda. Hasta que intervengan las autoridades sanitarias se debería **evitar contacto** o cercanía a otras personas (autoconfinamiento), extremando las **medidas de higiene respiratoria**, lavado de manos y distanciamiento social. Se deberá llevar **mascarilla** quirúrgica.

La empresa procederá a su notificación al Servicio de Prevención para que éste adopte las medidas oportunas y cumpla con los requisitos de notificación que establece el Ministerio de Sanidad.



# CARTELES

## Aerosoles



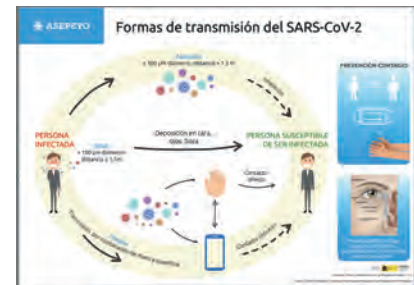
<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Poster-AEROSOLES-v2.pdf>

## Prevención



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Cartel-COVID-Empresas-genC3%A9rico.pdf>

## Transmisión



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Formas-transmisio%CC%81n-coronavirus-v2.pdf>

## Higiene



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Lavado-de-manos-2019-enfermedades-infecciosas-CAST.pdf>

## Higiene



<https://www.asepeyo.es/wp-content/uploads/Higiene-manos-pagatina-ES.pdf>

## Mascarillas



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Poster-Mascarilla-v3.pdf>

## MÁS INFORMACIÓN

### Check-list



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Check-list-medidas-de-prevencion-e-higiene-en-centros-de-trabajo.pdf>

### Contacto estrecho



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/CONTACTO-ESTRECHO-EN-EMPRESA-1.pdf>

### Contacto estrecho



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/CONTACTO-ESTRECHO-PACIENTE-1.pdf>

### Ventilación-Filtros



[https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/R1E20217-Guia-buenas-practicas-ventilacion\\_Asepeyo.pdf](https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/R1E20217-Guia-buenas-practicas-ventilacion_Asepeyo.pdf)

## MÁS INFORMACIÓN

### Mascarillas



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/COVID-Prevencio%CC%81n-Mascarillas.pdf>

### Mascarillas-hipoxia



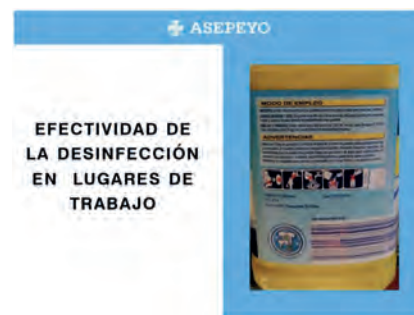
<https://www.asepeyo.es/blog/seguridad-laboral/la-mascarilla-y-la-sensacion-de-falta-de-oxigeno-o-disconfort/>

### Plan limpieza



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Plan-de-limpieza-y-desinfeccio%C3%ACn-de-la-empresa.pdf>

### Desinfección



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Generalidades-desinfeccio%C3%B3n-de-superf%C3%ADcies-Criterios-OMS.pdf>

## MÁS INFORMACIÓN

### Gestión preventiva



[https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/G1E20150V04-Gesti%C3%B3n-de-la-prevenci%C3%B3n-de-la-COVID-19-en-el-trabajo\\_Asepeyo.pdf](https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/G1E20150V04-Gesti%C3%B3n-de-la-prevenci%C3%B3n-de-la-COVID-19-en-el-trabajo_Asepeyo.pdf)

### Gestión preventiva



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/infografia-reanudar-covid.pdf>

### Gestión diseño carteles



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/infografia-gestion-covid.pdf>

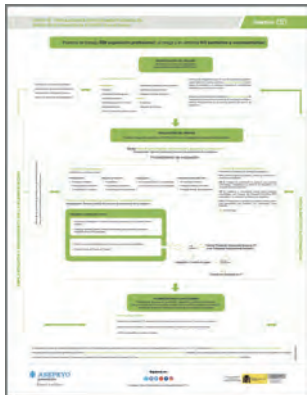
### Evaluación de riesgos



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Evaluaci%C3%B3n-riesgo-exposici%C3%B3n-COVID19.pdf>

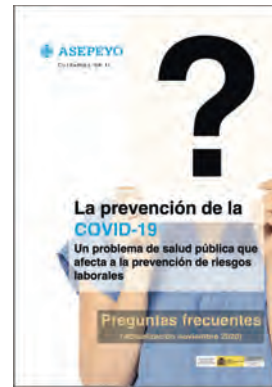
## MÁS INFORMACIÓN

### Gestión preventiva



[https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/G5E20158V02-COVID-19-Trabajadores-especialmente-sensibles\\_Asepeyo.pdf](https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/G5E20158V02-COVID-19-Trabajadores-especialmente-sensibles_Asepeyo.pdf)

### Preguntas frecuentes



<https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Preguntas-frecuentes-ultima-noviembre-v2.pdf>

### e-Learning Coronavirus



[https://prevencion.asepeyo.es/covid-19/story\\_html5.html](https://prevencion.asepeyo.es/covid-19/story_html5.html)



Cuidamos de tu empresa



Asepeyo, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151