



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

Medidas higiénicas básicas ante el COVID-19

**ABRIL DE 2020
20200421**



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL PERSONAL.....	3
3. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO.....	6
ANEXO I: INFOGRAFÍA SOBRE EL LAVADO DE MANOS.....	8
ANEXO II: USO DE LA MASCARILLA (UNE 0064-1:2020).....	9
ANEXO III: COMO QUITARSE LOS GUANTES DE LÁTEX O NITRILO.....	11



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

1. INTRODUCCIÓN

Este protocolo de medidas higiénicas básicas, tiene como finalidad establecer una serie de actuaciones para la prevención de contagios del Covid-19 en nuestras instalaciones.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL PERSONAL

ANTES DE IR AL TRABAJO

1. No acudir al trabajo si se tienen síntomas (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudieran estar asociados con el COVID-19. Contactar con el centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
2. Si se ha estado en contacto estrecho (personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco se debe acudir al centro de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un periodo de al menos 14 días.
3. El personal vulnerable por edad (mayor de 60 años), por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tiene que acudir al centro de trabajo. En caso de que no se pueda realizar las tareas a distancia, se debe contactar con el médico de atención primaria para que acredite, en su caso, que efectivamente se debe permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

1. Priorizar los traslados de ida y vuelta del trabajo individualizados (a pie o en vehículo particular (asegurar desinfección de volante, palanca de cambios, freno de mano, manillar u otros).
2. En caso de tener que desplazarse en transporte colectivo público, guardar la distancia interpersonal con los otros ocupantes y usar mascarilla higiénica.

EN EL CENTRO DE TRABAJO

Medidas para el personal en general

1. No acudir al centro fuera del horario establecido.
2. Durante la permanencia en el centro de trabajo mantener siempre la distancia interpersonal de 2 metros.
3. Evitar desplazamientos innecesarios por el centro de trabajo.
4. Priorizar la comunicación telefónica.
5. Utilizar mascarilla higiénica para los desplazamientos a zonas comunes (aseos, cuarto de fotocopias, otros).
6. Limpiar con solución desinfectante las teclas o mandos de la fotocopidora o cualquier equipo de trabajo de uso común antes de su utilización.
7. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón y después usar solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar. Tratar de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
8. El papel desechable para el secado de manos y el material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, pañuelos desechables) serán desechados en contenedores protegidos con tapa accionada por pedal.



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

9. Al toser o estornudar: cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable, tirarlo inmediatamente y a continuación lavarse las manos. Si no se tiene pañuelo, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
10. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
11. Facilitar las tareas al personal de limpieza, manteniendo en orden y despejado el puesto de trabajo.

Medidas adicionales para el personal de limpieza

1. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
2. Una vez finalizada la limpieza y tras quitarse los guantes y la mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos y después usar solución hidroalcohólica.

Medidas adicionales para el personal con tareas de atención al público

1. Priorización de teletrabajo.
2. Priorización de trámites telemáticos.
3. Priorización de las consultas telefónicas.
4. Establecer turnos de consulta para evitar concurrencias.
5. Si se tiene que atender una consulta de forma presencial:
 - Comunicar telefónicamente el día de antes para la preparación de la visita e informar de las siguientes medidas higiénicas:
 - Uso de mascarilla higiénica
 - Acudir con documentación ya fotocopiada
 - Uso de la solución hidroalcohólica para las manos dispuesta en la entrada
 - Cobro mediante tarjeta de crédito o débito



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

- Cumplir con el requisito de la distancia interpersonal de 2 metros.
- Uso de mascarillas higiénicas.
- Utilizar mampara de metacrilato.
- Evitar compartir material de oficina (bolígrafo, otros).

3. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

MEDIDAS GENERALES

1. Realizar tareas de ventilación periódica (2 o 3 veces) en las instalaciones de forma diaria y durante al menos cinco minutos.
2. Reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como mesas, teclados, ratones, pomos de puertas, etc.

GESTIÓN DE LOS RESIDUOS

1. La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual.
2. Disponer de contenedores protegidos con tapa accionada por pedal para desechar el papel de secado de manos y el material de higiene personal (mascarillas, guantes, pañuelos desechables).
3. En los contenedores disponer de doble bolsa para preservar el contenido de la primera bolsa en caso de desgarramiento de la bolsa exterior.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

1. Establecer el horario en el que el centro permanecerá abierto.



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

2. Disponer de cartelería informativa:
 - Carteles de recordatorio de mantener la distancia interpersonal de 2 metros.
 - Carteles de lavados de manos.
 - Carteles de uso correcto de las mascarillas higiénicas.
 - Carteles de como quitarse los guantes.
3. Proveer al personal de los equipos de protección y de los productos de higiene:
 - Mascarillas higiénicas
 - Guantes de látex y/o nitrilo (por si alguna persona es alérgica al látex)
 - Solución hidroalcohólica para las manos
 - Solución desinfectante para superficies
 - Toallitas desinfectantes
 - Pañuelos desechables
4. Mantener un aprovisionamiento adecuado de los equipos de protección y de los productos de higiene.
5. Mantener un aprovisionamiento suficiente del material y productos de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario.
6. Asignar algunos aseos para uso exclusivo del personal trabajador de CGT.
7. Disponer de pantallas de metacrilato en los puestos de atención al público.
8. Disponer de datáfono.
9. En caso de que una persona trabajadora manifieste síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla se seguirán las recomendaciones para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS- CoV-2 (COVID-19) del Ministerio de Sanidad.



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

Anexo I

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?
<p>La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus</p>  	<p>Tras estornudar, toser o sonarse la nariz</p>  <p>Después del contacto con alguien que estornuda o tose</p>  <p>Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias</p>  <p>Antes de comer</p> 

			 40-60"
<p>Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón</p>	<p>Frótate las palmas de las manos entre sí</p>	<p>Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos</p>	
			
<p>Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados</p>	<p>Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra</p>	<p>Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano</p>	
			
<p>Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación</p>	<p>Enjuágate las manos con agua</p>	<p>Sécate las manos con una toalla de un solo uso</p>	



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

Anexo II

USO DE LA MASCARILLA (UNE 0064-1:2020)

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 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 solución hidroalcohólica.



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

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 solución hidroalcohólica.
3. Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.
4. Desecharla en el contenedor con tapa accionada por pedal.
5. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con 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.



FEDERACIÓN LOCAL DE VALENCIA

Anexo III

COMO QUITARSE LOS GUANTES DE LÁTEX O NITRILO

Para evitar la contaminación al quitarse los guantes, se deben seguir los siguientes pasos:

1. Agarrar el guante por el lado de la palma y a la altura de la muñeca. Tirar de él de forma que el guante, al retirarse, quede del revés.
2. Sostener el guante ya retirado con la palma de la mano donde todavía se tiene puesto el otro guante. Introducir los dedos a la altura de la muñeca para retirar el otro guante, de forma que solo toque la piel y la parte interior del guante.
3. Tirar del guante hasta que quede del revés sin dejar de sostener el primer guante. Así, el guante que se retiró en primer lugar, quedará dentro de este segundo guante.
4. Desechar los guantes en el contenedor con tapa accionada por pedal.

4 pasos para quitarse los guantes de forma correcta



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4