

## Documento técnico

# Recomendaciones a lugares de trabajo en relación al COVID-19

Versión de 9 de marzo de 2020

Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión y serán modificadas si la situación epidemiológica así lo requiriese.

## Contenido

1. Justificación .....	3
2.1. Medidas generales de información y actuación .....	3
2.2. Actuación ante casos sospechosos de infección por COVID-19.....	4
2.3 Actuaciones ante contactos de COVID-19.....	5
2.6. Enseres personales.....	6
Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica .....	7

## 1. Justificación

El 31 de diciembre de 2019 las Autoridades de la República Popular China, comunicaron a la OMS varios casos de neumonía de etiología desconocida en Wuhan, una ciudad situada en la provincia china de Hubei. Una semana más tarde confirmaron que se trataba de un nuevo coronavirus que ha sido denominado SARS-CoV-2. Al igual que otros de la familia de los coronavirus, este virus causa diversas manifestaciones clínicas englobadas bajo el término COVID-19, que incluyen cuadros respiratorios que varían desde el resfriado común hasta cuadros de neumonía grave con síndrome de distrés respiratorio, shock séptico y fallo multiorgánico. La mayoría de los casos (aproximadamente el 80%) de COVID-19 notificados hasta el momento son cuadros leves. Al tratarse de una enfermedad transmisible se deben extremar las medidas de precaución.

Con la información disponible hasta el momento, el mecanismo principal de transmisión es por gotas respiratorias mayores de 5 micras (Pflügge), que no permanecen suspendidas en el aire y se depositan a menos de 1 o 2 metros, y por contacto directo de las mucosas con secreciones, o con material contaminado por éstas, que pueden transportarse en manos u objetos, incluyendo superficies contaminadas (similar a la gripe).

Las siguientes recomendaciones de prevención y control de la infección se basan en el escenario actual en el que se desarrolla la infección por SARS-CoV-2 y en la última información disponible.

### 2.1. Medidas generales de información y actuación

Los centros de trabajo deben conocer los protocolos y procedimientos de salud pública para la gestión de casos de COVID-19 y sus contactos para actuar correctamente si se detectara una sospecha o un caso confirmado.

Se deben establecer planes de continuidad de la actividad ante un aumento de las bajas laborales del personal o en un escenario de incremento del riesgo de transmisión en el lugar de trabajo, que incluyan posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo si fuera necesario. Los planes de continuidad se implementarán como parte de las medidas de salud pública para hacer frente a escenarios específicos.

Además, los centros de trabajo deben fomentar la adopción de medidas de higiene y prevención. Como norma general, las estrategias que se recomiendan para prevenir la propagación de COVID-19 en los centros de trabajo son similares a las que ya se recomiendan para la prevención de infecciones respiratorias frecuentes como la gripe.

- Los trabajadores con sintomatología respiratoria, como norma general, deben disminuir su contacto con otros trabajadores, recurriendo al teletrabajo si fuera posible.
- Se deben fomentar las medidas de higiene de manos, tanto con información y cartelería en puntos clave (Anexo I), como asegurando la disponibilidad de agua, jabón y toallas de papel desechables en todos los lugares de trabajo. En caso de puntos de más difícil acceso

al agua y el jabón, se pueden utilizar soluciones hidroalcohólicas, por ejemplo mediante la instalación de dispensadores.

- Se debe fomentar también la higiene respiratoria de los trabajadores, motivándoles mediante información oportuna a cubrirse la boca con la parte interior del codo, el antebrazo o un pañuelo desechable al toser y estornudar.
- Los pañuelos se deben desechar inmediatamente después de su uso y se debe hacer lavado de manos tras su manipulación.
- Se establecerán en los puntos de higiene de manos y otros puntos clave papeleras, preferiblemente con tapa de apertura con pedal.
- Es importante 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. Los detergentes habituales son suficientes.

## 2.2. Actuación ante casos sospechosos de infección por COVID-19

Según la definición de caso actual **se sospechará infección por COVID-19** en los trabajadores si presenta sintomatología respiratoria (fiebre, tos o sensación de falta de aire) y además se dan alguna de las dos circunstancias siguientes:

- Ha estado en contacto estrecho con un paciente diagnosticado de COVID-19
- Ha viajado en los 14 días previos a una zona de riesgo de transmisión por COVID-19 (actualmente el norte de Italia, China, Japón, Singapur, Corea del Sur, Irán). Las áreas de transmisión cambian según evoluciona la epidemia. Consulte siempre la última información disponible en:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/situacionActual.htm>

Esta definición de caso también puede cambiar con la situación epidemiológica actual.

Si la persona iniciara síntomas compatibles con la enfermedad y cumpliera las condiciones detalladas anteriormente mientras se encuentra en el lugar de trabajo, el **procedimiento a seguir** es el siguiente:

- La persona con síntomas deberá minimizar su contacto con el resto de personas e ir a una habitación donde permanezca sola, si es posible. Si no es posible, se deberán respetar una distancia de mínimo de 2 metros con el resto de personas, idealmente interponiendo barreras físicas como mamparas. Si se tiene disponibilidad de mascarillas, la persona se colocará una mascarilla.
- Llame al 112 o al número de teléfono que la comunidad autónoma hay dispuesto para el manejo de COVID-19, y siga las instrucciones que indique la Comunidad Autónoma.

La actividad laboral debe continuar con total normalidad. Las autoridades de salud pública informarán de los resultados de las pruebas realizadas y de la confirmación o no del caso como COVID-19. En caso de que sea confirmado como COVID-19, se deben identificar los contactos

del caso y actuar de acuerdo al apartado 2.3., con las indicaciones dadas desde las autoridades de salud pública.

Se darán indicaciones a los servicios de limpieza del centro de trabajo para que realicen una limpieza minuciosa de la zona o zonas en las que ha permanecido la persona sospechosa de tener COVID-19, haciendo especial hincapié en las superficies y zonas de contacto frecuente con las manos. Los detergentes habituales son suficientes.

### 2.3 Actuaciones ante contactos de COVID-19

Las autoridades de salud pública están realizando un estudio de contactos a cada caso de COVID-19 que se detecta. Según los procedimientos establecidos, los contactos se clasifican en contactos estrechos o contactos casuales.

En el medio laboral (no sanitario) se consideran **contactos estrechos** aquellas personas que hayan estado en el mismo lugar y a una distancia menor de 2 metros que un caso confirmado mientras éste presentaba síntomas. Se considerarán **contactos casuales** a las personas que hayan estado en el mismo espacio cerrado con un caso mientras era sintomático, pero que no cumplan los criterios para ser considerado contacto estrecho.

Por norma general no existe restricción de las actividades laborales ni para los contactos estrechos ni para los contactos casuales.

Los **contactos estrechos** se deberán ser informados y se iniciará una vigilancia activa, siguiendo los protocolos establecidos en cada CCAA. Estas personas deben estar localizables a lo largo del periodo de seguimiento. De forma general, es recomendable que limiten las actividades sociales y los viajes no esenciales. Deben de ser informados de las precauciones de higiene respiratoria y lavado de manos. La decisión de minimizar los posibles contactos con otras personas mediante el teletrabajo o, incluso de cesar las actividades laborales, se debe tomar caso a caso siguiendo una valoración individualizada del riesgo por parte de los servicios de riesgos laborales de la empresa y basándose en los protocolos y procedimientos de salud pública.

No se realizará una búsqueda activa de las personas consideradas **contactos casuales**. Si se identificaran personas que puedan encontrarse en este grupo, se les recomendará una vigilancia pasiva (estarán atentos a la aparición de síntomas respiratorios y si es el caso, informarán a salud pública de la forma que se haya establecido en cada CCAA). Podrán llevar una vida normal, en familia, con amigos y, en general, en el ámbito laboral.

No se recomienda la realización de test diagnósticos de COVID-19 de forma rutinaria de los contactos.

Si durante los 14 días posteriores a la exposición desarrollara síntomas, deberá hacer autoaislamiento inmediato domiciliario y contactar de forma urgente con el 112, así como dar aviso al servicio de riesgos laborales de la empresa o lugar de trabajo si lo hubiera.

## 2.6. Enseres y efectos personales

- No se requiere un tratamiento especial para los enseres y efectos de las personas con COVID-19.
- En caso de que el centro de trabajo tenga una zona de cocina o cantina, no es necesario tomar precauciones de desinfección, únicamente que las cosas sean lavadas con agua caliente y detergentes habituales o mediante lavado en el lavavajillas con un ciclo completo con agua caliente.
- En caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose que no sea sacudida y sea lavada con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

Cualquier consulta específica relacionada con las medidas de prevención y control de la transmisión de la infección en el hospital pueden ser dirigidas a los correspondientes Servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antiseptia con preparados de base alcohólica

