

# **GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA REINCORPORACIÓN AL TRABAJO PRESENCIAL**

**COMUNIDAD DE PRÁCTICAS SALUDABLE-MENTE**



**COMUNIDADES DE PRÁCTICA**

## ÍNDICE

**1.-INTRODUCCIÓN**

**2.- PRINCIPIOS GENERALES**

**3.-MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE TRABAJO**

**4.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y TÉCNICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO**

**5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS**

**6.- AL LLEGAR A CASA**

**7.- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES**

**8.- PARA SABER MÁS...**

## 1.-INTRODUCCIÓN

Las siguientes medidas de prevención generales, higiénico-sanitarias y organizativas que deben aplicarse en los centros de trabajo de la Consejería de Empleo, Formación y Trabajo Autónomo se basan en documentos oficiales del Ministerio de Sanidad, concretamente en el “Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al Coronavirus, y en el documento de “Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del Covid-19”, así como en el documento del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo sobre “Directrices de Buenas Prácticas en el sector de servicios sociales”, y que a continuación se especifican.

Asimismo, se elabora esta guía con el fin de complementar y ayudar al plan de incorporación progresiva elaborado por parte de la Consejería competente.

## 2.- PRINCIPIOS GENERALES

Como norma general, todos los trabajadores deben tener en cuenta los siguientes principios básicos:

**a) DISTANCIA INTERPERSONAL DE 2 metros** tanto en el desplazamiento al centro de trabajo como en el puesto de trabajo.

### **b) HIGIENE RESPIRATORIA**

- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

**c) HIGIENE DE MANOS FRECUENTE** (lavado con agua y jabón neutro preferentemente, o soluciones alcohólicas). Si lo precisa, se aconseja el uso de crema hidratante.

**d) Si se presentan SÍNTOMAS** (fiebre, tos, dificultad respiratoria), **NO debe acudir al centro de trabajo y avisar al teléfono de 900 400 061 / 955 545 060**. También debe avisar a su servicio de personal indicando que el motivo es por sintomatología relacionada con el COVID 19, a fin de facilitar el control y seguimiento de contactos, si fuese necesario, desde el área de prevención de riesgos laborales y de vigilancia de la salud.

### 3.- MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE TRABAJO

a) Preferentemente desplazarse caminando o en bicicleta.

b) Uso del coche particular.

- Se deberá viajar sólo, o máximo con dos acompañantes por cada fila de asientos, con mascarilla y manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- Limpieza del vehículo de manera frecuente, sobretodo de las superficies que más se tocan.

c) Uso del transporte público (metro, bus, tren).

- Se deberá usar mascarilla, ya que no se puede garantizar el distanciamiento social.

### 4.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y TÉCNICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

- Como norma general, se deberá seguir las instrucciones específicas y elaboradas por la unidad de prevención de riesgos laborales de su lugar de trabajo.
- Evitar aglomeraciones y planificar las tareas para mantener la distancia interpersonal de 2 metros tanto en la entrada y salida del centro como en la permanencia en el mismo.
- **Uso prioritario de escaleras.** En caso necesario, se deberá utilizar el ascensor de manera individual.
- Ventilación y limpieza adecuada del centro de trabajo.
- Evitar fichajes manuales, con huella o en papel, estableciendo fichajes en remoto desde PC.
- No es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si se mantiene la distancia interpersonal. Se recomienda su uso en caso de no ser suficiente con las medidas de protección colectivas .

## 5.- MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- **Evitar saludar con contacto físico**, incluido el dar la mano.
- **Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.**
- **Evitar tocar superficies de uso frecuente** como pomos de puertas, interruptores, etc.. Cuando lo hagas, lávate tus manos.
- **Evitar colocar tus enseres personales** (bolsos, móviles, chaquetas, paraguas) **en zonas compartidas.**
- **Mantener la mesa ordenada** con el material necesario e imprescindible para llevar a cabo las tareas.
- **Evitar compartir equipos y dispositivos de otros compañeros** (mesa, teclado de ordenador, teléfono móvil, bolígrafo, etc...).. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- **El uso de EPIs (mascarilla, guantes, etc...) dependerá del puesto de trabajo y nivel de riesgo de exposición** ya que su uso generalizado puede generar falsa sensación de seguridad. Se facilitará el EPI necesario cuando proceda y previa información sobre su uso correcto. El uso de EPIs en ningún momento sustituye las medidas de prevención universales de lavado frecuente de manos, higiene respiratoria y distanciamiento social. [Pinchar vídeo uso de mascarillas](#)
- **Al finalizar la jornada laboral, recoger la mesa** para facilitar la limpieza del puesto de trabajo.
- **Llevar a cabo las medidas de higiene respiratorias, desechando los pañuelos en las papeleras habilitadas al efecto.**
- **Lavado de manos frecuente preferentemente con agua y jabón neutro, o uso de soluciones hidroalcohólicas.** [Pinchar vídeo lavado de manos](#)
- **En caso de tener sintomatología compatible de infección por coronavirus, no acudir al centro de trabajo.**

## 6.- AL LLEGAR A CASA

- **Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta.**
- **Deja los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta.**
- **Lávate las manos con agua y jabón.** Quítate la mascarilla y deposítala en una bolsa cerrada.
- **Limpia los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usando pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón.**
- **No sacudas la ropa y cuando la laves, hazlo con agua caliente (60-90°C).**

## 7.- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- Mantener unos hábitos saludables en casa (alimentación sana, tabla de ejercicio físico y dormir suficiente), **siguiendo las recomendaciones del Área de Vigilancia de la Salud del Centro de Prevención de Riesgos Laborales** y la documentación sobre Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo. <http://www.centrosdetrabajosaludables.es/nueva/>
- Llevar a cabo alguna técnica de relajación que te ayude a afrontar esta etapa como Mindfulness, así como mantener buenas relaciones sociales con familiares y amigos.

## 8.- PARA SABER MÁS...

[Vídeo de lavado de manos con agua y jabón](#)

[Vídeo de lavado de manos con solución hidroalcohólica](#)

[Vídeo de colocación y retirada correcta de mascarillas](#)

[Vídeo de colocación y retirada correcta de guantes](#)

[Vídeo Webinar Empieza el día con el IAAP. Guía de Buenas Prácticas en la reincorporación laboral](#)

[Vídeo Webinar Empieza el día con el IAAP. Prevención de Riesgos en tiempos del Covid-19](#)

### **PÍDORAS INFORMATIVAS:**

#### **1. Higiene de manos:**

<https://consigna.juntadeandalucia.es/2e45e0e05d86e0f4a663b1a7700c220e>

#### **2. Mascarillas:**

<https://consigna.juntadeandalucia.es/0119754ef78226a1870dfb7148528375>

#### **3. Guantes:**

<https://consigna.juntadeandalucia.es/725c48e9cf55df81fd1c769414ea9889>

#### **4. Información general Covid:**

<https://consigna.juntadeandalucia.es/e1bfa51cb39730067f6d2e07428c58ab>

**¡TUS PEQUEÑOS GESTOS PUEDEN SALVAR VIDAS!**

