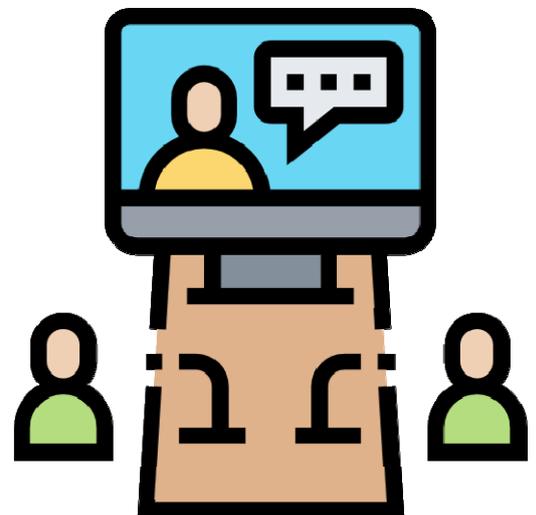


## GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL COVID-19 EN EL TRABAJO

- Si eres trabajador y tienes síntomas (tos, fiebre o dificultad respiratoria), no acudas al trabajo. Avisa a la empresa y actúa siguiendo el protocolo establecido.
- Si tienes o has tenido recientemente contacto estrecho (distancia menor a 2 metros y durante un intervalo de tiempo de al menos 15 minutos) con personas infectadas por Covid-19, tampoco deberás acudir a trabajar. Avisa a tu empresa y sigue el protocolo establecido:  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325-Decalogo\\_como\\_actuar\\_COVID19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325-Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf)
- Si eres persona de riesgo (mayor de 65 años, embarazada o con patologías previas), debes comunicárselo a tu empresa para que adopte las medidas preventivas adecuadas, como por ejemplo el teletrabajo. Si no es posible que trabajes desde casa, deberás contactar tu centro de salud para que realice las gestiones oportunas.
- Al acudir a trabajar, si puedes, prima los medios de transporte en los que pueda garantizarse la distancia interpersonal de 2 metros. Si vas andando, procura también guardar la distancia de seguridad frente a los demás viandantes.
- En los vehículos privados, taxis o VTC solo debe viajar una persona por cada fila de asientos y se debe mantener la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los centros de trabajo, también deberá guardarse la distancia interpersonal de 2 metros. Para ello, deberán adaptarse los procesos, tareas e instalaciones con el fin de garantizar esta medida.
- En todas aquellas empresas en las que exista atención al público, se deberán implementar las medidas adecuadas para minimizar el contacto entre el público y los trabajadores. Por ejemplo, se deberán instalar mamparas de protección cuando esta medida sea viable o establecer medidas organizativas que establezcan un aforo máximo, indicando los lugares de espera, etc.
- Se primará el uso de medidas colectivas como, por ejemplo, el mantenimiento de la distancia interpersonal frente al uso de equipos de protección individual. Si a pesar de la aplicación de estas medidas, existe riesgo, deberán usarse equipos de protección individual. Los servicios de prevención ajenos y propios serán los encargados de realizar la evaluación del riesgo.
- Siempre que sea posible, se realizarán las reuniones por videoconferencia o teléfono. Si la reunión física es



indispensable, deberá guardarse la distancia de seguridad (2 metros) y deberán evitarse saludos que impliquen contacto personal.

- Siempre que sea posible, se evitará que los trabajadores compartan equipos de trabajo. Si no es posible, se desinfectará tras su utilización
- Todos los trabajadores deben ser formados e informados de las medidas adecuadas para prevenir el contagio del Covid-19.
- Es fundamental que se extremen las medidas higiénicas en los centros de trabajo. Tanto las personales, como lavarse frecuentemente las manos con jabón durante un mínimo de 40 segundos o mediante una solución hidroalcohólica, y utilizar un pañuelo desechable para toser o estornudar, desechándolo inmediatamente después en una papelera con tapa, como aquellas encaminadas a garantizar la correcta limpieza e higiene de las instalaciones. Para la limpieza de las instalaciones, el Ministerio de Sanidad ha publicado el listado de **productos virucidas autorizados en España**:  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)
- Las empresas deben disponer de un plan de contingencia . Puedes consultar nuestro modelo, aquí:  
<https://www.mutuabalealear.es/plan-contingencia-empresas>



Fuente: Ministerio de Trabajo.

*Nota: Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV.) Desde Mutua Balear, queremos colaborar en la difusión de fuentes veraces de información sobre esta enfermedad y las medidas a adoptar para frenar su contagio.*

Fecha: 16/04/2020

**TE RECORDAMOS DE QUE DISPONES DE TODA LA INFORMACIÓN EN  
NUESTRA WEB [WWW.MUTUABALEAR.ES](http://WWW.MUTUABALEAR.ES)**

