

GUÍA DE ACTUACIÓN DEL TRABAJADOR AUTÓNOMO FRENTE A LA EXPOSICIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

INTRODUCCIÓN

El autónomo debe cumplir con las obligaciones en materia de seguridad y salud laboral que la Ley o los contratos que tengan suscritos impongan, así como seguir las normas de carácter colectivo derivadas del lugar de prestación de servicios, así como todas las normas y recomendaciones publicadas por el ministerio de sanidad y la comunidad autónoma encaminadas a la prevención del contagio de la Covid-19.



CUESTIONES GENERALES

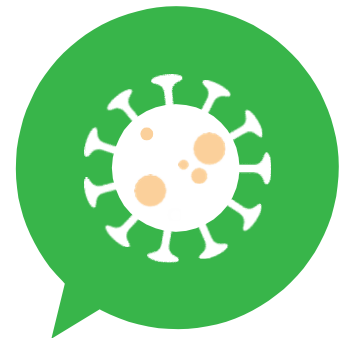
En el entorno laboral, las medidas preventivas que hacen referencia al COVID-19, se enmarcan en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

En este orden de cosas les corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención propio o ajeno, y seguir las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias.

En todo caso se debe cumplir con las obligaciones en materia de seguridad y salud laboral que la Ley o los contratos que tengan suscritos impongan, así como seguir las normas de carácter colectivo derivadas del lugar de prestación de servicios” e “informar de los riesgos derivados de su actividad y que puedan afectar a los trabajadores de las otras empresas con las que comparten centro de trabajo”.

En este sentido, hay que tener presente las siguientes premisas:

El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la patología humana, que pertenece a la familia Coronaviridae. El reservorio de estos virus es animal y algunos coronavirus tienen la capacidad de transmitirse a las personas. Se piensa que los primeros casos humanos se debieron al contacto con un animal infectado. La transmisión entre personas se realiza por las vías respiratorias, a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, por ejemplo cuando el enfermo presenta sintomatología respiratoria: tos y estornudos. También a través del contacto con objetos y superficies. Por estos motivos es imprescindible mantener la distancia de seguridad de dos metros y lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día. El periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días.



El trabajador autónomo, como cualquier persona, debe evitar la exposición para evitar contraer y propagar la enfermedad, sobre todo, entre los grupos vulnerables: personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años, (evidencia científica disponible a fecha 23 de marzo de 2020, del Ministerio de Sanidad que define los grupos vulnerables para COVID-19).



Si no se encuentra dentro del colectivo especialmente sensible al COVID-19 y puede seguir realizando actividad, se adoptarán las recomendaciones que a continuación se detallan, tanto para proteger a los demás como a uno mismo:



Limitar o evitar las concentraciones de personas y minimizar el tiempo de exposición en zonas comunes: vestuarios, zonas de descanso, etc. y guardar en todo momento una distancia de seguridad de 2 metros.



Realizar ajustes de jornada (jornada intensiva, gestiones mediante el teletrabajo, etc.)



No compartir bebidas, ni alimentos, ni menaje. Este debe ser personal o desechable.



Evitar el estrechamiento de manos en los saludos de cortesía.



No compartir equipos de protección individual: gafas, guantes, pantallas faciales, protectores auditivos, etc.



Buena higiene respiratoria: Al toser o estornudar, taparse la boca y nariz con un pañuelo desechable y tirarlo inmediatamente. Si no se dispone, utilizar la flexura del codo.



Buena higiene de manos: hay que lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 40 segundos. Si no es posible hacerlo con agua y jabón, hay que utilizar soluciones desinfectantes con alcohol. Es imprescindible lavárselas siempre que se produzcan cualquiera de estas situaciones:

- Después toser o estornudar.
- Después estar en contacto con alguien que haya tosido o estornudado, sobre todo antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Después de ir al baño, utilizar el transporte público o tocar superficies con posible riesgo de contaminación.
- Al llegar al trabajo.
- Cuando se compartan herramientas o equipos de trabajo con otros colaboradores.
- Antes de comer.



Buena higiene ambiental: Es importante, incrementar las limpiezas de los lugares y superficies de trabajo y, si es posible, ventilar todas las dependencias 2 ó 3 veces al día.

Las medidas de protección individual (que incluyen los equipos de protección individual o EPI's), deben ser adecuadas y proporcionales a los riesgos frente a los que debe ofrecerse protección de acuerdo con la actividad laboral o profesional. Ver apartado: Posibles situaciones de riesgo de exposición, en anexos de utilidad.

La coordinación sobre la exposición al COVID-19 de las empresas y profesionales autónomos que comparten un lugar o espacio de trabajo debe estar permanente actualizada por el empresario principal o titular del centro.

Si se comienza a tener síntomas (fiebre o tos o dificultad para respirar), independientemente de encontrarse en el lugar de trabajo o en el domicilio particular, el trabajador autónomo deberá ponerse en contacto con el empresario principal o titular del centro de trabajo e informarle de la situación en la que se encuentra. A continuación y dependiendo del estado en el que se encuentre, deberá seguir el procedimiento de actuación. Este procedimiento consta de 10 pasos que detallamos en el “anexo de utilidad” de este documento.

ANEXOS DE UTILIDAD

CON FIEBRE O TOS O DIFICULTAD PARA RESPIRAR, SIGUE ESTOS 10 PASOS

1 AUTOAÍSLATE

En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.

2 MANTENTE COMUNICADO

Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y para poder mantener la comunicación con tus seres queridos.

3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112.

4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA

Si no tienes síntomas graves, llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma o contacta por teléfono con tu centro de salud.

5 AUTOCUIDADOS

Toma paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlarla; bebe líquidos; descansa, e intenta moverte por la habitación de vez en cuando.

6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.

7 LAVADO DE MANOS

Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos.

8 SI EMPEORAS

Si empeoras o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.

9 14 DÍAS

Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.

10 ALTA

El seguimiento y el alta serán supervisados por el médico de atención primaria o según las indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

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 adaptar para frenar el contagio.

Fecha: 30/04/2020

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)