

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID 19

ÍNDICE

1. MEDIDAS Y ACCIONES GENERALES A LLEVAR A CABO.

- 1.1. Medidas higiénicas básicas.
- 1.2. Medidas técnicas. Distanciamiento interpersonal.
- 1.3. Medidas organizativas.
- 1.4. Medidas de prevención del riesgo de difusión de la contaminación.
- 1.5. Medidas de prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles.
- 1.6. Medidas de actuación ante la “sospecha o activación” de un posible caso.
- 1.7. Coordinación de Actividades Empresariales con contratistas, subcontratistas, clientes, usuarios u otras personas presentes en el centro ajenas a la empresa.

2. ANEXOS

- ☒ Infografía informativa. Buenas prácticas de prevención frente al COVID-19.
 Infografía informativa. Higiene de manos.
- ☒ Normas para la limpieza de vehículos en el caso de utilización compartida.
- ☒ Teléfonos de información sobre la COVID-19.
- ☒ Infografías informativas. Utilización correcta Equipos Protección Individual.
- ☒ Guía para el uso de mascarillas.

CONTROL DE VERSIONES		
Fecha	Revisión	Descripción/Modificación
11/01/2020	00	Emisión Inicial

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	IT 89 – APPCC VERSIÓN: 01 NOVIEMBRE 2021 Página 2 de 21
	MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID 19	

30/11/2021	01	Revisión de contenidos
------------	----	------------------------

Realizado y Revisado	Aprobado
Respons. Seguridad Alimentaria y PRL	Dirección-Gerencia

Fecha: 30/11/2021

Fecha: 30/11/2021

1. MEDIDAS Y ACCIONES GENERALES A LLEVAR A CABO.

Las medidas que deberán aplicarse hasta que finalice el riesgo transmisión de la pandemia son las siguientes.

1.1. Medidas higiénicas básicas.

- **Se debe mantener distanciamiento social de 1,5 metros y reforzar las medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene.
- La **higiene de manos es la medida principal de prevención** y control de la infección y se debe realizar periódicamente una higiene de ellas para la prevención y control de la infección.
- Se deben adoptar **medidas de higiene respiratoria**:
 - Al toser o estornudar, taparse la boca y nariz con un pañuelo y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.
- Es **obligatorio el uso de mascarilla quirúrgica o FFP2**
- Es **fundamental reforzar la limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo**. El virus se inactiva tras unos minutos de contacto con desinfectantes comunes, utilizando siempre dilución recién preparada o que se conserve en un recipiente bien cerrado entre uso y uso.
 - La limpieza puede hacerse con el detergente habitual y la desinfección con solución de hipoclorito sódico (lejía) con una concentración al 0,1%, o productos de limpieza con efecto desinfectante.
 - En especial deben desinfectarse con mayor frecuencia los elementos que deben ser tocados por diferentes personas: manillas de las puertas, botoneras, pantallas táctiles de uso no individual, expendedoras de vending, baños, herramientas o máquinas de uso colectivo... Independientemente de ello, se reforzará la instrucción del lavado de manos tras tocar estas superficies de uso multitudinario.

- Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de más de cinco minutos.
 - En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
 - Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, de al menos 40-60 segundos.
 - En el caso de los uniformes de ,se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.
 - La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Deberá establecerse un **protocolo de limpieza y desinfección de vehículos** (ver anexo), tanto propios como **externos cuando vayan a ser utilizados por varias personas diferentes**.

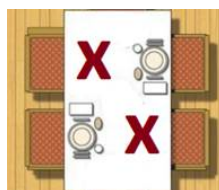
1.2. Medidas técnicas. Distanciamiento interpersonal.

Con la finalidad de reducir el riesgo de exposición al nivel más bajo posible, cualquier medida adoptada debe garantizar la adecuada protección del personal trabajador de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la adopción de **medidas técnicas, medidas organizativas y, en último lugar, medidas de protección individual**.

En los locales destinados a la actividad laboral ha de procurarse el **NO hacinamiento de las personas y el mantenimiento de las distancias interpersonales** de seguridad.

- En el caso de cruces inevitables por espacios estrechos (pasillos, por ejemplo) **se utilizará protección respiratoria, se realizarán en el menor tiempo posible y sin pararse**.
- Como norma general, las **tareas que no puedan hacerse conservando 1.5 metros** de separación, o alternativa de barrera física, deben **hacerse con EPI's**.
- Se debe minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo.
- En lo posible, evitar compartir material de oficina, equipos y herramientas. Cuando esto no sea posible, se desinfectarán los equipos tras cada utilización por cada trabajador.

- No usar el auricular de los teléfonos fijos, sólo manos libres para evitar compartir auricular. En el caso de no disponer de manos libres, o teléfono móvil, se seguirán las mismas pautas que con teclados, ratones...
- **Comedores y salas de café**
 - Se deberá regular el uso de estas salas estableciendo el aforo de las mismas que permita guardar las obligaciones generales y en especial, la distancia de seguridad.
 - El uso de estas zonas comunes debe ser reducido al estrictamente necesario para el desayuno/comida.
 - La distribución que se recomienda es la siguiente:



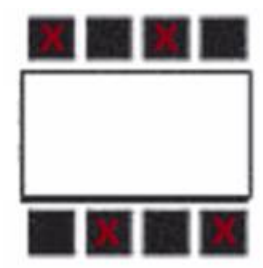
- **Aseos**
 - Limitar el número de personas que pueden acceder al mismo de forma simultánea, facilitando el uso de hidrogeles desinfectantes
 - Las instalaciones de los aseos, deberán de ser desinfectados de forma periódica.
- **Vestuarios**
 - Se debe disponer de:
 - Medidas para limitar el aforo, similares a las descritas para los comedores, además de **reforzar la entrada y salida escalonada de los trabajadores.**
 - Reforzar la limpieza en estas zonas, en particular: bancos, sillas, percheros, manijas, duchas, baños, ... con soluciones desinfectantes.
 - Guardar la ropa de calle dentro de la taquilla, separada de la ropa de trabajo, para que no haya contacto entre ambas.

1.3. Medidas organizativas.

Se trata de **medidas de organización/regulación de la actividad laboral** que puedan suponer la prevención del hacinamiento en las instalaciones:

- Organizar el trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona.

- Uso de teleconferencias (audio y video).
- Evitar las reuniones presenciales o con un elevado número de asistentes presenciales.
- Cuando no sea posible, habrá que guardar la distribución de ocupación para las salas de reuniones.



- Siempre que ello sea posible, por las características de la tarea a desarrollar y de la propia actividad laboral, deberá de facilitarse el **teletrabajo**, lo que nos ayudará, no sólo a disminuir el número de personas presentes en nuestras instalaciones, sino también a disminuir el riesgo por movilidad y uso de transportes públicos o colectivos.
- **Aprovisionamiento de EPI's**, especialmente mascarillas quirúrgicas, mascarillas FFP2 y guantes de protección.

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo EPI. La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

1.4. Medidas de prevención del riesgo de difusión de la contaminación.

Es imprescindible un contacto permanente con el servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales.

- **Medidas de control del estado de salud:**
 Es necesario comunicar a un responsable la presencia de síntomas como: fiebre, tos, cansancio, pérdida del gusto o del olfato, en caso de que se padezcan. En caso temperatura superior a 37,7°C o presencia de síntomas, se derivará el caso al Servicio Canario de Salud.

1.5. Medidas de prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles.

- Se considera trabajador **especialmente sensible y grupos vulnerables para COVID-19** a las personas con: diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y a los trabajadores mayores de 60 años.
- Cualquier **trabajador que reúna alguna de las condiciones** anteriores deberá **comunicarlo de forma inmediata** a su responsable para su valoración y posterior adopción de las medidas preventivas necesarias.
- Cuando proceda, el servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales, llevará a cabo una evaluación individualizada del riesgo y de las tareas a realizar por la persona trabajadora, teniendo en cuenta los factores de vulnerabilidad y especial sensibilidad de la persona trabajadora.

1.6. Medidas de actuación ante la “sospecha o activación” de un posible caso.

- Cada trabajador debe observar su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas: fiebre, tos, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire. En caso de que presente alguno de estos síntomas, debe comunicarlo a su responsable
- Cuando aparezca síntomas sospechosos de posible infección tales como fiebre (superior a 37,7), tos o dificultad respiratoria, principalmente, las medidas a aplicar serán las siguientes:
 - **Medida de actuación, evacuación y aislamiento:**
 - Se procederá a contactar con la autoridad sanitaria a través del 012 / 061 / teléfonos COVID-19 de la Comunidad Autónoma y seguir las indicaciones de la autoridad competente.
 - **Medidas de limpieza:**
 - Se procederá a la limpieza de la zona de trabajo en la que se estuviera trabajando, especialmente las superficies de trabajo y las herramientas, utensilios o dispositivos usados ese momento. Dicha limpieza se realizará con una solución de agua con lejía o con paños de limpieza con solución hidroalcohólica según los casos y tipo de dispositivo.
 - **Identificación de contactos:**
 - Por «contacto estrecho» de casos posibles, probables o confirmados se entiende:
 - Cualquier **persona que haya proporcionado cuidados** mientras el caso presentaba síntomas o, convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	IT 89 – APPCC VERSIÓN: 01 NOVIEMBRE 2021 Página 9 de 21
	MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID 19	

que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una **distancia menor de 1.5 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos y sin mascarilla.**

➤ **Medidas de seguimiento y control:**

- La autoridad sanitaria, el Servicio Canario de Salud, una vez analizada la información sobre la incidencia, determinará las medidas de actuación en cada caso, siendo la primera de ellas una medida de aislamiento que, según la evolución de la enfermedad en el afectado y el nivel de alerta en la transmisión del virus, se acompañara o no, de otras actuaciones específicas que establecerá la autoridad sanitaria en cada momento..

1.7. Coordinación de Actividades Empresariales con contratatas, subcontratatas, clientes, usuarios u otras personas presentes en el centro ajenas a la empresa.

- Se propiciará a las contratatas y visitas las normas existentes en el centro de trabajo para el control de la infección.
- Se establecerán pautas de coordinación con contratatas y ETT's en cuanto a las medidas adoptadas y evaluación del riesgo del personal afectado.

A continuación se indican las webs más relevantes a nivel nacional que reflejan información actualizada en materia de COVID-19:

- www.quironprevencion.com
- www.msccbs.gob.es
- www.insst.es
- <http://www.mitramiss.gob.es/>

2. ANEXOS

- **Infografía informativa. Buenas prácticas de prevención frente al COVID-19.**
- **Infografías informativas. Higiene de manos.**
- **Normas para la limpieza de vehículos en el caso de utilización compartida.**
- **Teléfonos de información sobre la COVID-19 por Comunidades Autónomas.**
- **Infografías informativas. Utilización correcta Equipos Protección Individual.**
- **Guía para el uso de mascarillas.**


The logo for Matadero Insular de Tenerife (MIT) features the text "Matadero Insular de Tenerife" stacked vertically on the left, and the stylized letters "MIT" in a bold, blue and grey font on the right.	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	IT 89 – APPCC
	MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID 19	VERSIÓN: 01 NOVIEMBRE 2021 Página 10 de 21


NOTA: Las infografías que se incorporan tienen como objetivo cumplir con el deber de información a los trabajadores en materia de COVID.-19.


- Infografía informativa. Buenas prácticas de prevención frente al COVID-19.


quirónprevención


BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

 EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA, EVITA EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS

 EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y LA BOCA

 LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN

 AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO DESECHABLE

 SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

www.quironprevencion.com

FUERA DE CASA Y EN EL TRABAJO

Procura no tocar superficies y cuando lo hagas lávate bien las manos con agua y jabón

La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes

Evita tocarte ojos, boca o nariz

Mantén la distancia de seguridad de 2 metros (mínimo 1 m.)

Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan.

AL LLEGAR A CASA

Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta

Lávate las manos con agua y jabón.

Separa los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta.

Desinfecta los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables o solución alcohólica o agua y jabón.

Si has estado en un ambiente cerrado con más personas de manera continuada, separa en una bolsa la ropa que hayas usado sin

sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos antes de manipularla

- **Infografías informativas. Higiene de manos.**

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta.
- Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.
- El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.

Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos

1

Con solución alcohólica:
20-30 segundos

1

2
Palma contra palma.

3
Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4
Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5
Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6
Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7
Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8
Aclarar y secar con toalla de un solo uso.
Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.

8
Dejar secar al aire.

Recuerda No dejes de hacer lo que está en tus manos

- **Normas para la limpieza de vehículos en el caso de utilización compartida.**

DESARROLLO DE LA LIMPIEZA

- Las áreas de los vehículos con mayor probabilidad de deposición del virus, así como las de más contacto son:
 - Volante.
 - Palanca de cambios.
 - Interruptores (luces, intermitentes, limpiaparabrisas, interruptores de aire acondicionado, radio, etc.).
 - Manillas de las puertas.
 - Manetas o interruptores de ventanillas.
 - Agarraderas.
- La limpieza y desinfección de las superficies plásticas y metálicas, de los espacios interiores, ventanas y parabrisas, se harán con una dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparado recientemente.
- También se pueden emplear los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin (con efecto virucida preferentemente)
- Se llevará a cabo una correcta higiene de manos entre los pasos de la retirada de los EPIS para que las manos no se contaminen inmediatamente después de quitarse todos los EPIS.
- Se limpiará el calzado con la misma disolución de hipoclorito sódico utilizada para la limpieza.
- La ropa se lavará entre 60°C y 90°C.

- **Teléfonos de información sobre la COVID-19 por Comunidades Autónomas.**

- La mayoría de las comunidades autónomas españolas han habilitado teléfonos gratuitos para posibles consultas sobre el coronavirus, intentando con ello, evitar la sobrecarga de las líneas del 112 y del 061, aunque algunas otras mantienen los teléfonos habituales.
- Para informar sobre la aparición de síntomas, viajes de procedencia de las zonas de riesgo o preguntar sobre las actuaciones a realizar si ha aparecido alguno de los síntomas, se SIGUEN manteniendo OPERATIVOS el 012 y el 061.
- En la Comunidad Autónoma Canaria, ha habilitado para la gestión de llamadas relacionadas con el virus SARS-CoV-2 (COVID-19), el teléfono 900112061.

● **Infografías informativas. Utilización correcta Equipos Protección Individual.**

Cómo ponerse y quitarse adecuadamente un respirador desechable

LÁVESE BIEN LAS MANOS ANTES DE PONERSE Y QUITARSE EL RESPIRADOR.

Si ha usado con anterioridad un respirador que le ha ajustado bien, use el mismo tamaño, modelo y la misma marca.

Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, **NO LO USE**. Reemplácelo con uno nuevo.

Evite que haya vello facial, hebras de cabello, joyas, lentes, prendas de vestir o cualquier otra cosa entre el respirador y su cara o que esté previniendo la colocación adecuada del respirador.

Siga las instrucciones que vienen con el respirador.¹

Colocación del respirador



Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

Revisión del ajuste²



Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.



Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.



Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Para quitarse el respirador



¡NO TOQUE La parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!



Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



Bote el respirador en el recipiente de deshechos ¡LÁVESE LAS MANOS!

Guantes de protección



Ficha técnica informativa para la retirada segura de guantes

¿Cómo quitarse los guantes de forma segura?

Es importante **retirarse los guantes de forma correcta** para que no exista una posible contaminación del guante hacia el usuario, a continuación se indica la **técnica adecuada** para quitarlos:



Pellizcar uno de los guantes por la **zona de la muñeca**, focando únicamente el exterior del mismo.



Deslizar hacia adelante, para que el exterior del guante no toque la piel.



Retirar el guante en su totalidad.



Recoger el primer guante doblándolo y sujetándolo con la otra mano que aún lleva el guante.



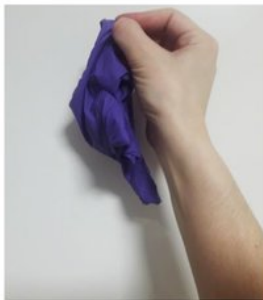
Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior, **sin tocar la parte externa**.



Deslizar hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de **no tocar la parte exterior** con tu mano limpia.



Retirar el guante en su totalidad.



Una vez retirados **depositarlos en un contenedor adecuado**.



RECUERDA
 Antes de colocarse los guantes y una vez te los retires debes lavarte las manos.



- **Guía el uso de mascarillas.**

En la tabla siguiente se muestra el **uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI**, basado en la **distancia de una persona con COVID-19** y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).

