

# RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA AL TRABAJO



## NO ACUDIR A TRABAJAR SI:

- Se presentan síntomas (tos, dificultad respiratoria, fiebre...) o se ha tenido **contacto estrecho con personas afectadas** por el virus. No acudir al centro de trabajo hasta **confirmar que no hay riesgo**.

Para lo cual se debe contactar con el teléfono COVID de cada comunidad autónoma y consultar la actuación de Sanidad oportuna. Avisar a tu responsable.

- Consulta con el Servicio de Prevención si perteneces al grupo de **personas vulnerables** por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones (diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer...) para que te facilite el informe que tendrás que presentar a tu médico por el que estimará si es necesario el aislamiento.
- La empresa te ofrece la posibilidad de desarrollar el trabajo a través de **teletrabajo**.



## DESPLAZAMIENTO AL TRABAJO

- Se recomienda usar medios de transporte en los que se pueda garantizar el distanciamiento social: **caminando**, en **bicicleta** o **vehículo particular**.
- Si se usa vehículo privado, se debe **limpiar frecuentemente**, sobre todo las superficies que más se tocan (manillas, volante, palanca de cambios,...).
- Si se usa en transporte público (autobús, metro o tren...) se debe guardar la **distancia interpersonal** de dos metros y usar al menos **mascarilla higiénica**.
- En caso de elegir taxi o VTC, extremar las medidas de higiene, **evitar más de una persona por fila de asientos** y usar **mascarilla higiénica**.

**Importante:** Informar al responsable de manera rápida sobre la presencia de cualquier síntoma, (tos, dificultad respiratoria, fiebre...), durante la realización del trabajo, cuidando de permanecer a la distancia adecuada de las personas.

## EN EL CENTRO DE TRABAJO

- Al entrar y salir del centro mantener en todo momento la **distancia de seguridad** de 1-2 m entre personas. **Evitar saludos cercanos.**
- **Evitar aglomeraciones** en zonas comunes.
- Es **recomendable usar mascarilla** aunque el tipo de trabajo no lo requiera, si no se mantiene la distancia de seguridad\*.
- Procurar **no tocar superficies** y, en caso de hacerlo, lavarse bien las manos con agua y jabón.
- **Evitar el uso compartido de equipos.** Si es necesario compartirlos, desinfectarlos antes y después de su uso si es posible y, si no lo es, lavarse bien las manos inmediatamente después de su uso.
- **En caso de toser o estornudar, cubrir nariz y boca con la parte interna del codo** o pañuelo desechable y tirar éste a una papelera con cierre. Lavarse las manos inmediatamente después.
- Evitar tocarse **ojos, boca o nariz.** Lavarse las manos para ello.
- La limpieza adecuada y frecuente de manos **es más eficaz** que el uso de guantes. El uso incorrecto de guantes puede generar sensación de falsa protección.
- Es conveniente que cada persona **refuerce la limpieza general** de las instalaciones **limpiando su puesto de trabajo** al inicio y final de la jornada laboral.
- Los **desechos que puedan estar contaminados** (incluidas las máscaras, los tejidos, etc.) deben colocarse en bolsas de basura de plástico destinadas a ese fin.
- Al finalizar el trabajo se debe realizar una **completa higiene de manos** y los uniformes (si los hubiera) deben ser embolsados, cerrados y enviados a su punto de limpieza habitual. Y lavarse las manos después de manipular las prendas.
- Si es posible, es aconsejable **ventilar las zonas** regularmente a través de ventanas y otras aberturas.



## VUELTA A CASA

- Al regresar al domicilio **cuidar las distancias y medidas de higiene en el hogar**, máxime si se convive con personas de grupos de riesgo.
- **Quitarse los zapatos** y dejarlos cerca de la puerta.
- **Separar los objetos no necesarios** en casa (llaves o cartera) y dejarlos en una caja cerca de la puerta.
- **Lavarse bien las manos** con agua y jabón.
- **Desinfectar los otros objetos usados** (móvil o gafas), con pañuelos desechables y solución alcohólica o agua y jabón.
- Si se ha permanecido en un **ambiente cerrado con más personas**, de una manera continuada, **separar en una bolsa la ropa usada**, sin sacudirla. Cerrar la bolsa y no sacar la ropa hasta volver a usarla para salir o hasta lavarla con agua caliente. Secarla bien. Lavarse las manos después de manipularla.

- Ver las fichas de higiene y lavado de manos.
- Ver uso de mascarillas y guantes.
- Estas instrucciones son complementarias a las establecidas por el Servicio de Prevención de tu empresa.

\* El uso de mascarillas se deberá hacer conforme a las normas y/o recomendaciones higiénico-sanitarias y preventivas que sean de aplicación con carácter general, o específicamente determinadas para la empresa, sector productivo o económico correspondiente.