

**EN EL TRABAJO**



**NO BAJES  
LA GUARDIA**

**TU PAPEL ES ESENCIAL PARA EL CONTROL DEL CORONAVIRUS**



comisiones obreras de Madrid

**EN EL TRABAJO NO BAJES LA GUARDIA**

**PRIMERA EDICIÓN:** mayo de 2020

**EDITA:** CCOO de Madrid

**ELABORA:** Secretaría de Salud Laboral de CCOO de Madrid

**EN EL TRABAJO**  
**NO BAJES**  
**LA GUARDIA**  
**TU PAPEL ES ESENCIAL PARA EL CONTROL DEL CORONAVIRUS**



comisiones obreras de Madrid

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>LO QUE NECESITAS SABER .....</b>	<b>9</b>
• ¿Qué es el COVID-19? .....	9
• ¿Cuáles son sus síntomas? .....	10
• ¿Cómo se transmite? .....	10
• ¿Existe un tratamiento? .....	11
• ¿Cuánto dura el virus en las distintas superficies? .....	11
<b>¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR EN NUESTROS CENTROS DE TRABAJO? .....</b>	<b>14</b>
• Instando a la empresa a evitar el riesgo .....	14
▶ Medidas organizativas y de protección colectiva .....	15
▶ Medidas generales de higiene .....	17
▶ Formación e información .....	18
▶ Medidas de protección individual .....	19
• Exigiendo la evaluación y planificación .....	20
• Realizando procedimientos específicos .....	21
• ¿Pueden las empresas hacer test a sus empleados? .....	24
• Prestando atención a los factores psicosociales .....	25
• Si la empresa no cumple con sus obligaciones ¿Qué puedo hacer? ..	27
• ¿Y si el incumplimiento supone poner en riesgo grave e inminente a los trabajadores y trabajadoras? .....	28

# INTRODUCCIÓN.

Desde hace unas semanas, nos enfrentamos a una situación excepcional que, tanto a corto como a medio y largo plazo, va a tener graves consecuencias en la sociedad, y que está poniendo patas arriba la vida de millones de personas.

En nuestro país y en nuestra Comunidad, la crisis por el coronavirus tiene el nombre y el rostro de miles de personas afectadas y fallecidas, a las que queremos en primer lugar expresar nuestra solidaridad y apoyo, así como a sus familiares y amigos/as. Pero también de miles de personas trabajadoras que se han visto sometidas a condiciones de trabajo que no han garantizado su salud y muchas otras que han perdido su trabajo, han visto disminuido su salario o directamente han dejado de percibir una remuneración en la economía sumergida.

Una vez finalizado el confinamiento más severo, y pensando en la paulatina vuelta a la actividad productiva en las empresas, es imprescindible garantizar las condiciones de seguridad y salud en los centros de trabajo, como elemento clave para la contención y el control del COVID-19.

***El retorno a la actividad productiva debe hacerse con todas las garantías y con la máxima protección de la salud de las personas trabajadoras.***

Debemos ser conscientes que, en estos momentos, la evolución de los contagios va a depender, en una parte importante, de que seamos capaces de hacer las cosas bien en los centros de trabajo.

Son muchas las medidas que se pueden adoptar en el ámbito de la empresa, y que fundamentalmente afectarán a la organización del trabajo. Estas medidas deberán ser negociadas con la representación legal de los trabajadores y trabajadoras, tal y como establece el Estatuto de los Trabajadores y la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Para ello, desde CCOO de Madrid, hemos elaborado esta guía que pretende mostrar de manera clara y sencilla las actuaciones que se deben realizar en las empresas, con el objetivo fundamental de salvaguardar la salud de las personas trabajadoras y, por ende, del resto de la ciudadanía, controlando la posible propagación del virus y garantizando la continuidad de la actividad productiva, así como dotarnos de la capacidad necesaria para adaptarnos a la situación actual y de esta manera, facilitar el retorno a la normalidad lo antes posible para evitar un grave impacto económico.

Es obligado que los Servicios de Prevención asuman el papel relevante que les corresponde en estos momentos y asesoren a empresas y trabajadores/as sobre las necesarias medidas a adoptar en función de las actividades y tareas de su población trabajadora, no es admisible que sigan estando ausentes, como lo has estado hasta ahora, haciendo recomendaciones estándares y no evaluando los riesgos específicos ni aportando los protocolos necesarios.

El papel de los Servicios de Prevención es determinante en la identificación de un posible caso en el centro de trabajo y en el estudio de contactos para trasladar a la autoridad sanitaria, así como en la gestión de la población trabajadora que está en los grupos vulnerables; sin esta colaboración necesaria entre la salud en el trabajo y la salud pública no conseguiremos el objetivo común de frenar esta pandemia.

Las empresas y los servicios de prevención han de estar atentos a las indicaciones sanitarias que vayan apareciendo, adaptándolas a las características de cada empresa, pero siempre adoptando medidas para reducir la probabilidad de contagios en los centros de trabajo, en los trayectos al trabajo y al domicilio (in itinere) o en centros ajenos dónde los trabajadores/as puedan ejercer su actividad.

***Corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición y seguir las recomendaciones que emita el servicio de prevención.***

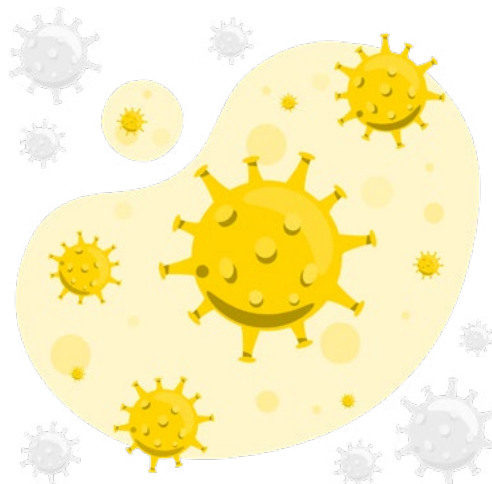
Es imprescindible que los delegados y delegadas de prevención intervengan en los planes de prevención de riesgo de contagio de la COVID-19, acordando con las empresas qué medidas se van a ir adoptando, garantizando que la vuelta a la actividad priorice la salud de las personas trabajadoras, y vigilando además que no se introduzcan medidas que pudieran vulnerar derechos laborales. Para vosotros y vosotras, los delegados y delegadas de prevención va dirigida especialmente esta pequeña guía.

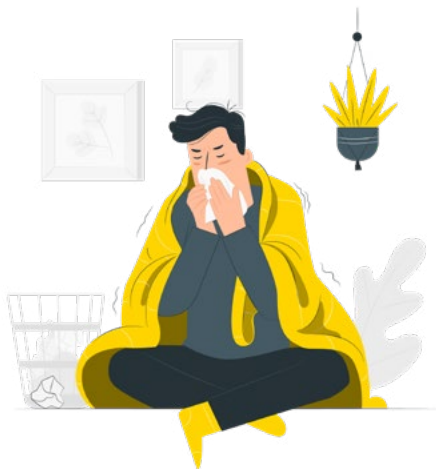
# LO QUE NECESITAS SABER

## ¿QUÉ ES EL COVID 19?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente sólo afectan a animales. Pero algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es uno de estos tipos que puede afectar a las personas y que provoca la enfermedad conocida como COVID-19.

Este virus, desconocido anteriormente en la patología humana, se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en Wuhan, ciudad de la provincia china de Hubei. Cada vez sabemos más de él, pero aún existen muchas cuestiones de la enfermedad que se desconocen y se siguen investigando.





## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

La mayor parte de las personas infectadas presentan síntomas leves. Los más comunes incluyen fiebre, tos seca y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La falta de olfato y gusto es otro de los síntomas referidos.

En pacientes más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves se asocian a personas de más de 60 años y/o que padezcan enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón e hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del pulmón, cáncer o problemas de inmunidad.

Se asocian a personas de más de 60 años y/o que padezcan enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón e hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del pulmón, cáncer o problemas de inmunidad.

## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

La transmisión de la enfermedad se produce de persona a persona a través de las secreciones de las personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias que generan la tos o el estornudo (que pueden llegar hasta a 2 metros de distancia), por contacto con sus manos o con superficies contaminadas. Estas secreciones pueden infectar a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Su grado de contagio depende de la cantidad del virus presente en las vías respiratorias de la persona enferma.



Se ha detectado el virus en las heces de personas enfermas pero, hasta la fecha, no existe evidencia de contagio a través de ellas. En caso de existir, tendría un impacto menor.

El periodo de incubación medio de la enfermedad es de 5-6 días, con un amplio rango de 0 a 24 días. Según los últimos datos, la transmisión de la infección ocurriría fundamentalmente, en los casos leves, en la primera semana de tener síntomas, desde 1-2 días antes hasta 5-6 días después. En los casos más graves esta transmisión sería más intensa y más duradera.





## ¿EXISTE UN TRATAMIENTO?

Aunque todavía no existe un tratamiento específico para el nuevo coronavirus, existen numerosos ensayos clínicos, que bajo el paraguas de la Organización Mundial de la Salud, aúnan esfuerzos internacionales para determinar la eficacia de diferentes tipos de medicamentos ya existentes. Se han puesto en marcha muchas iniciativas con la intención de desarrollar, lo más rápidamente posible, vacunas seguras y eficaces. También parece jugar un papel importante en la curación de la enferme-

dad y en el desarrollo de estas vacunas, la respuesta inmune que generan las personas que se infectan y se curan.

Mientras tanto, existen diversos tratamientos para el control de sus síntomas, por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico.

Pero lo más importante, al tratarse de una enfermedad transmisible, es que **se extremen las medidas de prevención para evitar la transmisión del virus, siendo los centros de trabajo lugares a controlar para evitar que sean un foco de expansión.**

## ¿CUÁNTO DURA EL VIRUS EN LAS DISTINTAS SUPERFICIES?

Se continúa investigando cuánto tiempo sobrevive el virus causante del Covid-19 en una superficie, aunque parece comportarse como otros coronavirus. Según la OMS, los estudios controlados realizados en laboratorio indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones del ensayo (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente).

El documento científico-técnico sobre el Covid-19 publicado por el Ministerio de Sanidad, afirma que el virus SARS-CoV-2, en condiciones de 22°C y 60% de hume-



dad, puede durar entre 1-2 días en superficies de madera, ropa o vidrio y hasta más de 4 días en plásticos, billetes, mascarillas quirúrgicas y en el acero inoxidable. Bajo estas condiciones, sólo permanece activo 3 horas en superficies de papel, ya sean folios o pañuelos.

Ahora bien, en ambientes con temperaturas que oscilan entre los 21- 23°C y con un 40% de humedad, el coronavirus se mantiene activo durante 4 horas en superficies de cobre, 24 horas en el cartón, 2 días en el acero inoxidable y hasta 3 días en el plástico.

El estudio también informa de que en condiciones experimentales se ha demostrado la viabilidad del virus durante 3 horas en aerosoles, con una semivida media de 1,1 horas.

Superficie/Material	Temperatura (°C) Humedad (%)	Tiempo (días/horas)
Cobre	21-23°/ 40%	4 horas
Cartón	21-23°/ 40%	24 horas
Acero inoxidable	21-23°/ 40%	2 días
Plástico	21-23°/ 40%	3 días
Papel (folio, pañuelo)	22°/60%	5 días
Madera Ropa Vidrio	22°/60%	1-2 días
Acero inoxidable Plástico Billetes	22°/60%	> 4 días
Mascarillas quirúrgicas	22°/60%	> 4 días

Recientemente, la OMS ha afirmado que no existen pruebas concluyentes de que el coronavirus pueda contagiarse en condiciones reales, no de ensayo, a través del contacto con una superficie contaminada (pomos de puertas, teclados...). Pero sigue recomendando la desinfección de superficies y objetos, aunque la mayor vía de transmisión de la COVID-19 sea el contacto físico cercano y por residuos respiratorios.

Se debe mantener una limpieza de las superficies, lo mejor es limpiarlas con un desinfectante común para inactivar al virus y protegerte de este modo a ti mismo y a los demás. Igual de importante es lavarte las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón, y sobre todo evita tocarte los ojos, la boca o la nariz.

Este virus se inactiva tras 5 minutos de contacto con desinfectantes comunes<sup>1</sup>, como la

1 El Ministerio de Sanidad ha publicado un listado de virucidas autorizados para uso ambiental:  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Lista->

lejía con agua, usando una dilución recién preparada. Según la concentración de lejía (hipoclorito sódico) que señale la etiqueta del producto, el preparado se hará:

- Lejía comercial de 50 g/l: añadir 25 ml de lejía en 1 litro de agua. Equivale a una cuchara y media sopera de lejía por litro de agua.
- Lejía comercial de 40 g/l: añadir 30 ml de lejía en 1 litro de agua. Dos cucharas soperas.

Otros desinfectantes eficaces para desactivar el virus son:

- Etanol al 62-71%,
- Peróxido de hidrógeno al 0,5% (agua oxigenada)



### BREVE APUNTE SOBRE LAS MASCARILLAS

Las mascarillas quirúrgicas son las que evitan la propagación del virus y las deben llevar las personas que pueden estar contagiadas para evitar contaminar a otras personas, así como objetos y superficies.

Las mascarillas que protegen del contagio a la persona que la lleva son las autofiltrantes o aquellas que disponen de filtros que evitan la inhalación de las gotas respiratorias contaminadas.

En todo caso y ante la utilización de mascarillas es importante evitar una falsa sensación de seguridad que nos puede llevar a relajar las medidas relativas al distanciamiento social y la higiene que son, en el entorno laboral habitual, mucho más eficaces. Igualmente es importante una correcta colocación y retirada para evitar el contagio por un uso incorrecto

# ¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR EN NUESTRO CENTRO DE TRABAJO<sup>2</sup>?

Conforme a lo establecido en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, la empresa tiene el deber de velar por la salud de las personas trabajadoras, junto con los servicios de prevención de las empresas, que están obligados a «proporcionar a la empresa el asesoramiento y apoyo que precise en función de los tipos de riesgo».

Con el caos creado al inicio de la pandemia, muchas empresas no reaccionaron a tiempo y no actuaron según las recomendaciones que las autoridades sanitarias iban dando, pero es evidente que en el momento actual, las empresas ya han tenido tiempo de estudiar las medidas necesarias a incorporar para garantizar la salud de sus trabajadores y trabajadoras y eso es lo que debemos exigir.

Desde la Secretaría de Salud Laboral de CCOO, os proponemos la creación de un grupo de trabajo en todas las empresas y centros de trabajo, en el que estéis los delegados/as de prevención y alguien de la parte empresarial (puede ser un subgrupo del mismo Comité de Seguridad y Salud o el propio Comité de Seguridad y Salud). Este **grupo de trabajo**, en todo momento debe estar asesorado por el Servicio de Prevención y debe tener como objetivo establecer y/o hacer un seguimiento del plan de actuación frente al COVID-19, que contribuya a garantizar que las decisiones concretas de salud laboral, de la conciliación de la vida laboral y familiar, de salud pública, etc., se cumplan y respeten.

Es fundamental nuestra participación, no podemos dejar que sean las empresas, en el mejor de los casos, quienes decidan por su cuenta cuáles son las medidas más apropiadas. **Recordando que la responsabilidad y el deber de protección corresponde al empresario/a.**

---

<sup>2</sup> Por sus peculiaridades, este documento no abarca las actividades sanitarias y sociosanitarias. Si quieres ampliar esta información: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

## INSTANDO A LA EMPRESA A EVITAR EL RIESGO

En el plan, en función del tipo y las características de cada actividad, deben aparecer las medidas de prevención, de carácter colectivo o individual, que se tienen que adoptar para evitar el riesgo. Lo que prima en este momento, es evitar el riesgo de contagio de coronavirus, para ello, y haciendo una recopilación de la normativa y recomendaciones existentes os proponemos exigir y negociar las siguientes medidas.

### 1 Medidas organizativas y de protección colectiva:

Las medidas organizativas son las más eficaces en el control del contagio y van destinadas a evitar o minimizar el contacto entre personas y por ende a disminuir la probabilidad de contagio.

- ✓ Teletrabajo. Siempre que sea posible se debe trabajar desde el domicilio, priorizando el acceso para las personas más vulnerables o que tengan responsabilidades familiares ineludibles (cuidado de menores de 12 años y/o atención a mayores dependientes<sup>3</sup>). En esta decisión se debe primar las posibilidades reales, nunca criterios economicistas ni de presentismo.
- ✓ Establecer mecanismos para flexibilizar el horario laboral y distribuir la jornada de trabajo que aseguren la conciliación laboral y familiar y eviten la concentración de personas trabajadoras, tanto en la empresa como durante el trayecto. Evitar sistemas de fichajes por huella dactilar.
- ✓ Negociar turnos rotativos y horarios especiales que limiten el tener que acudir al trabajo al mismo tiempo. Acudir días alternos, en horas repartidas, sólo el día o días que haya que realizar un tema urgente, etc. Ej. Turnos escalonados.
- ✓ Rediseñar los puestos para garantizar la distancia de seguridad de dos metros entre personas trabajadoras, tanto en la entrada y salida del centro de trabajo, como durante la permanencia en el mismo (igualmente con visitas, coordinación de actividades, etc.), aunque ello signifique disminuir la velocidad en la línea de producción.
- ✓ Si es posible, establecer zonas de entrada y salida diferenciadas para evitar posibles aglomeraciones de personal y garantizar las distancias de seguridad. Pasillos libres, divididos para ida y vuelta y adecuadamente señalizados.

3 Puedes consultar algunas recomendaciones para el teletrabajo en el siguiente enlace:  
<https://madrid.ccoo.es//218f1faea48a777a3bbbef64b931d68000045.pdf>

- ✓ Utilización de sistemas mecánicos o dejar las puertas abiertas para facilitar los accesos a los lugares de trabajo.
- ✓ Asegurar la distancia de seguridad interpersonal en las zonas comunes, estableciendo protocolos de utilización de zonas como ascensores, vestuarios, comedores, áreas de descanso etc., siempre asegurando la limpieza de los elementos comunes si se implementan diferentes turnos.
- ✓ Protocolizar el uso de los ascensores y fomentar el uso de las escaleras.
- ✓ Cuando en las instalaciones concurren trabajadores/as de distintas empresas se deben adoptar las mismas medidas en base a una coordinación eficaz de la actividad preventiva. Diseñar también un procedimiento de coordinación con contratas y ETT's en cuanto a las medidas que se adopten.
- ✓ Limitar el acceso de personas ajenas a la organización al mínimo estrictamente necesario.
- ✓ Usar barreras físicas de separación: interfonos, ventanillas, mamparas de metacrilato, cortinas transparentes, siempre fáciles de limpiar y desinfectar y que no entorpezcan la visibilidad. En el caso de que estos elementos sean transparentes, estarán debidamente señalizados, con pegatinas o bandas, para evitar golpes.
- ✓ Eliminar las reuniones presenciales. Utilizar videoconferencias. Si alguna fuese necesaria realizarla presencialmente, se deben mantener las distancias mínimas de seguridad y demás mecanismos de prevención.
- ✓ Si el trabajo requiere desplazamientos en vehículos de empresa o particulares podrán viajar dos personas por cada fila de asientos, siempre que utilicen mascarillas y respeten la distancia máxima posible entre los ocupantes, garantizando además que se desinfectan de forma adecuada. Conviene recordar que, en caso de utilizar el transporte público y siguiendo las recomendaciones sanitarias, es obligatorio llevar mascarilla y siempre intentar mantener la distancia física de seguridad.



## 2. Medidas generales de higiene:

- ✓ Es fundamental el lavado frecuente de manos, por ello hay que verificar y controlar que haya agua, jabón y toallas de papel desechables en todos los lugares de trabajo. En lugares o puntos de difícil acceso al agua y el jabón, se pueden utilizar soluciones hidroalcohólicas, por ejemplo mediante la instalación de dispensadores, haciendo un seguimiento para su reposición continua.
- ✓ También verificar que haya en los puntos de higiene de manos y otros puntos clave papeleras, preferiblemente con tapa de pedal para la recogida segura de las toallitas de papel desechables, pañuelos de papel y resto de residuos generados por los trabajadores/as.
- ✓ Los uniformes de trabajo deben ser introducidos en bolsas y cerrados hasta su traslado al lugar donde se haga el lavado. Se recomienda un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.
- ✓ Gestión y eliminación adecuada de los residuos.
- ✓ Además de la higiene personal, asegurar una correcta limpieza de superficies y de espacios de trabajo es crucial, para ello se debe establecer un protocolo diario de limpieza, que deberá intensificarse en relación con la práctica habitual y con el uso de las instalaciones, reforzando la limpieza en aquellas zonas o útiles de uso frecuente como pomos de puertas, barandillas, ascensores, vehículos, así como herramientas, mandos de maquinaria, mesas, ordenadores etc.
- ✓ Para esta limpieza el uso de los detergentes habituales puede ser suficiente, pero es recomendable la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza (ver Listado de productos virucidas autorizados en España).
- ✓ Hay que asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza, utilizando siempre mascarilla y guantes de solo uso.
- ✓ Los objetos de uso personal como gafas, móviles, teclados, etc. y los que pueden verse afectados por la lejía, se pueden desinfectar con alcohol al 70% y/o agua oxigenada.
- ✓ No compartir herramientas y otros equipos de trabajo. Si no fuese posible, hay que desinfectar entre un uso y el siguiente.
- ✓ Ventilar periódicamente las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de 5 minutos. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.

**DILUCIÓN LEJÍA:** Esta dilución se prepara de la siguiente forma: 20 mililitros de CUALQUIER lejía, se echa en una botella de litro (se etiqueta para evitar accidentes) y se llena con el agua fría del grifo hasta completar. Cerrar y darle la vuelta varias veces. Ya está preparada en la proporción correcta (1:50). Se moja la bayeta en esta disolución para limpiar y desinfectar las superficies. Prepararla en el momento de la limpieza.

### 3. Formación e información

Desarrollar un plan de comunicación que abarque:

- ✓ Formación e información al personal sobre las **medidas de prevención** específicas relacionadas con el Covid19,
- ✓ **Informar y recordar instrucciones** para lavarse las manos adecuadamente y sobre higiene respiratoria (cubrirse la boca con la parte interior del codo, el antebrazo o un pañuelo desechable al toser y estornudar, tirar los pañuelos después de su uso y lavarse las manos de forma inmediata).
- ✓ **Mecanismos de difusión** de todo lo acordado en el plan contra el coronavirus, las recomendaciones, las medidas de obligado cumplimiento, etc., con la colocación de carteles en lugares visibles.
- ✓ Tener previstos **situaciones especiales**: de temor y ansiedad en la plantilla, rumores e información errónea.
- ✓ Si la empresa necesita hacer **nuevas contrataciones** por las posibles bajas de trabajadores enfermos, en aislamiento o por pertenecer a grupos vulnerables, hay que asegurar que reciben la necesaria formación e información de los riesgos y medidas referidas al coronavirus, pero también con respecto al resto de riesgos laborales presentes en la empresa.



## 4. Medidas de protección individual

Con carácter general, las empresas deben proporcionar los EPI's adecuados para el desempeño de sus funciones, cuando éstos sean necesarios (art. 17 LPRL).

Es importante que conozcáis que los Equipos de Protección Individual están indicados cuando no es posible la protección con medidas organizativas, de protección colectiva e higiénicas.

Hay que distinguir dos grupos de empresas<sup>4</sup>:

1. Empresas con actividades que, por su propia naturaleza, la exposición al coronavirus pueda constituir un riesgo profesional, y que les es de aplicación el RD 664/1997 como el sector sanitario, laboratorios, servicios funerarios. En este caso la empresa tiene que dotar a las personas trabajadoras de todos aquellos equipos de protección individual que se determinen tras la evaluación de los riesgos.
2. Empresas en las que la presencia del coronavirus constituye una situación excepcional, derivada de la infección de los trabajadores y trabajadoras por otras vías distintas de la profesional. Para estas empresas, la situación es especial. Sólo si no se pueden adoptar las medidas colectivas generales, el Servicio de Prevención deberá evaluar y si considera necesario el uso de EPIS, dirá de qué tipo y en qué condiciones y circunstancias deberán usarse.

Esto es por ejemplo lo que ha ocurrido en las tiendas de alimentación. En estos casos, existe una obligación clara de proveer de EPIS a las personas trabajadoras.

Prestar atención a:

- ✓ La formación continua en el uso de EPI's, especialmente en su colocación y retirada.
- ✓ Establecer mecanismos de mantenimiento, almacenaje, uso y eliminación correcta de los EPI's
- ✓ No generar un nuevo riesgo con el uso de estos EPI's.
- ✓ Establecer medidas de limpieza para EPI's reutilizables.

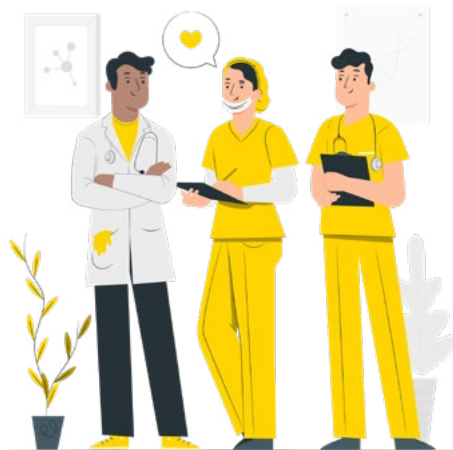
<sup>4</sup> [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevisionRRL\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevisionRRL_COVID-19.pdf)

## EXIGIENDO LA EVALUACIÓN Y PLANIFICACIÓN

Según el procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2<sup>5</sup>) dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias”.

En función de la **naturaleza de las actividades** que se realizan en la empresa, los **mecanismos de transmisión del coronavirus** y el **tipo de contacto laboral** que podamos tener con personas sintomáticas (que podrá ser estrecho o no) se establecen los diferentes “escenarios” de riesgo en los que nos podemos encontrar los trabajadores y las trabajadoras.

Como delegado/a de prevención es importante que estés alerta para **solicitar y/o verificar que el servicio de prevención ha evaluado de manera específica los riesgos de exposición** en los diferentes puestos y tareas y ha **propuesto las medidas de protección** más idóneas en cada caso, que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras.



5 <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>



## REALIZANDO PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS

Hay que definir **procedimientos específicos** para:

- ✓ **Personas especialmente sensibles** que garanticen su protección. Deben ser fácilmente entendibles y asequibles por todo el personal.

Debéis saber que con la evidencia científica actual, el Ministerio de Sanidad ha señalado como grupos vulnerables para el COVID-19 a las personas con:

- Diabetes.
- Enfermedades cardiovasculares –incluida la hipertensión.
- Enfermedades pulmonares crónicas.
- Insuficiencia renal crónica
- Enfermedad hepática crónica severa
- Inmunodeficiencias.
- Cáncer en fase de tratamiento activo.
- Obesidad mórbida (IMC>40).

Y las personas en situación de:

- Embarazo.
- Mayores de 60 años.

Si un trabajador/a se encuentra en alguna de estas situaciones deberá comunicarlo a la empresa para que el servicio de prevención (a través del área de vigilancia de la salud) evalúe si la persona puede ser considerada “especialmente sensible” en relación a la infección de coronavirus SARS-Cov-2 y establecer las medidas de prevención, protección y adaptación.

Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo para la salud de la persona trabajadora. Tendrá en cuenta si la persona sufre alguna de las patologías o situaciones personales, arriba señaladas; viendo si dicha patología está controlada, descompensada o están presentes más de una patología o una patología unida a una situación personal. Además deberá observar el nivel de riesgo, es decir, si en la actividad laboral existe o no un escenario de contacto con personas enfermas.

Con toda esta información el servicio de prevención determinará si:

- Puede seguir trabajando, con equipos de protección personal.
- Puede trabajar, pero siempre que se garantice que no va a haber contacto con personas sintomáticas.
- Puede trabajar pero precisa cambio de puesto de trabajo.
- Puede teletrabajar, para no tener que exponerse en el centro de trabajo.

Si ninguna de estas medidas es posible, el servicio de prevención emitirá un informe que la persona hará llegar a su médico de familia/atención primaria para que decida sobre si es conveniente extender la baja por incapacidad temporal.

En última instancia, será el médico de atención primaria el que tomará la decisión de conceder –o no- la baja al trabajador o trabajadora.

Es importante tener en cuenta que es responsabilidad de la empresa adoptar las medidas necesarias y propuestas por el servicio de prevención para proteger a todas estas personas trabajadoras en el desempeño de su actividad laboral, sobre todo, a las consideradas “especialmente sensibles”.

### ✓ **Protocolo de actuación ante casos confirmados o con síntomas compatibles de COVID-19**

Es preciso establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora sea positiva para COVID-19 o manifieste síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla, estableciendo forma de comunicación (whatsapp, email, etc). Es fundamental mantener y mejorar los esfuerzos de detección precoz y aislamiento de las personas infectadas y de sus contactos estrechos, y en el ámbito laboral el estudio de estos contactos debe ser una de las prioridades de los Servicios de Prevención.

Si un trabajador o una trabajadora presenta síntomas de infección por coronavirus, deberá comunicarlo de forma inmediata a la empresa, así como contactar con el Servicio Público de Salud para explicar su sintomatología, seguir las recomendaciones médicas y solicitar la baja laboral.

Si estás en el centro de trabajo y el trabajador/a empieza a notar síntomas, debe avisar a sus compañeros y superiores, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene (si está disponible debe ponerse una mascarilla) y contactar de forma inmediata con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la empresa y con el médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 en Madrid (900 102 112)

Si en la empresa hay un caso positivo de COVID-19, deberá notificarlo para que el personal sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales haga la investigación y seguimiento de los contactos estrechos del trabajador contagiado (teniendo en cuenta las subcontratas).

La empresa debe trasladar esta información a los delegados/as de prevención.

Es importante valorar el grado de “contacto estrecho” con esa persona. Por contacto estrecho se entiende “cualquier trabajador o trabajadora que proporciona cuidados a un caso probable o confirmado sintomático: trabajadores/as sanitarias, si van a tener otro tipo de contacto físico similar o cualquier trabajador/a que esté en el mismo lugar que un caso probable o confirmado sintomático, a una distancia menor de 2 metros (ej. visitas, reuniones/viajes de trabajo) durante más de 15 minutos.

Las medidas de aislamiento son la primera barrera de protección. Por ello, el Servicio de Prevención, debe identificar a las personas trabajadoras que hayan estado en contacto estrecho de casos probables, posibles o confirmados, y emitir un informe con el fin de que el médico/a de atención primaria pueda proceder a su aislamiento preventivo o cuarentena. Esta situación queda protegida como incapacidad temporal por accidente de trabajo a efectos económicos, pero la asistencia sanitaria y el control será a cargo del Sistema Público de Salud.

Se darán indicaciones a los servicios de limpieza del centro de trabajo para que realicen una limpieza minuciosa de la zona o zonas en las que ha permanecido la persona sospechosa de tener COVID-19, haciendo especial hincapié en las superficies y zonas de contacto frecuente con las manos.

## ¿PUEDEN LAS EMPRESAS HACER TEST A SUS EMPLEADOS?

En los últimos días existe un amplio debate referido a la realización de test para la detección del COVID-19 por parte de las empresas.

En el actual contexto de estado de alarma, la Administración ha regulado su práctica en la Orden SND/344/2020, de 13 de abril, por el que se establecen medidas excepcionales para el refuerzo del Sistema Nacional de Salud y la contención de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Esta Orden establece que la indicación para la realización de las pruebas diagnósticas para la detección del COVID-19, debe ser prescrita por un facultativo de acuerdo con las directrices, instrucciones y criterios acordados al efecto por la autoridad sanitaria competente.

Por otro lado, la Orden SND/404/2020, de 11 de mayo, de medidas de vigilancia epidemiológica de la infección por SARS-CoV2 durante la fase de transición hacia una nueva normalidad, en su art. 5 establece que las pruebas deben realizarse a los casos sospechosos en las primeras 24 horas desde el conocimiento de los síntomas.

Por lo tanto, para que las empresas puedan hacer test tienen que contar con el permiso de la autoridad sanitaria y realizarlos bajo prescripción médica.

Todos los centros, servicios y establecimientos sanitarios de diagnóstico clínico, con independencia de si son públicos o privados, tienen la obligación de notificar a la autoridad sanitaria competente de la Comunidad Autónoma los casos de COVID-19 confirmados de los que hayan tenido conocimiento.

Asimismo, cualquier entidad pública o privada que adquiera equipos para el diagnóstico deberá ponerlo en conocimiento de la autoridad sanitaria competente de la Comunidad Autónoma con indicación del tipo de material y destino de uso.

En la medida en que estas directrices puedan ir variando en función de cómo evolucione la pandemia e incluso de la disponibilidad efectiva de estos test, la normativa aplicable puede ir variando.

Es importante recordar que la información de estos test, solo podrá utilizarse para la adopción de las medidas necesarias para garantizar la salud de los empleados/as, y evitar la propagación del virus entre los trabajadores/as.

La Guía para la utilización de tests rápidos de anticuerpos para COVID-19 del Ministerio de Sanidad, actualizada a 7 de abril de 2020, indica la utilización de los test serológicos en los distintos ámbitos de actuación: en el ámbito extra-hospitalario, solo se prioriza la utilización de los test en residencias de personas mayores y centros socio-sanitarios y su uso está indicado en pacientes sintomáticos si han transcurrido varios días desde el inicio de síntomas; En Instituciones Penitenciarias, cuando no sea posible la PCR.

En el ámbito comunitario, solo si está garantizada la capacidad de realización de PCR, se podrá plantear la utilización de test de diagnóstico rápido de detección de anticuerpos en pacientes con alta sospecha clínica de varios días de evolución tras el inicio de síntomas.

Las instrucciones sobre la realización de pruebas diagnósticas para la detección del COVID-19 en el ámbito de las empresas, actualizado a 19 de abril de 2020<sup>6</sup>, define claramente el papel de los Servicios de Prevención:

En el escenario actual, la intervención de los servicios de prevención frente a la exposición al SARS- COV-2, en el ámbito de las empresas es crucial, adaptando su actividad con recomendaciones actualizadas y de cumplimiento de las medidas de prevención: medidas de carácter organizativo, de protección personal, de trabajador especialmente vulnerable y nivel de riesgo, de estudio y manejo de contactos ocurridos en la empresa y de colaboración en la gestión de la incapacidad temporal, tal y como especifica el Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID-19).

Por todo ello, en el momento actual, los servicios de prevención de riesgos laborales que realizan actividades sanitarias deben limitar la realización de pruebas diagnósticas para la detección del COVID-19 a los ámbitos de actuación descritos, establecidos por el Ministerio de Sanidad y están llamados a colaborar con las autoridades sanitarias en la detección precoz de todos los casos compatibles con COVID-19 para controlar la transmisión.

En estos momentos, hay dos tipos de test fundamentales:

- ✓ Test PCR: es la técnica más fiable, detecta material genético del virus a partir de una muestra obtenida de la nasofaringe del paciente. Detecta la presencia del virus desde el inicio de la infección, y por tanto, indica si en estos momentos la persona está infectada, los resultados están disponibles en 5- 6 horas.
- ✓ Test serológicos o test rápidos de detección de anticuerpos: buscan anticuerpos contra el virus en una muestra de sangre e indican si la persona ha desarrollado inmunidad contra el virus en el pasado reciente, proporcionan resultados en 10- 15 minutos. Son menos fiables, especialmente cuando el resultado es negativo. Es importante saber que la presencia de anticuerpos no excluye la posibilidad de seguir siendo transmisor del virus.

## PRESTANDO ATENCIÓN A LOS FACTORES PSICOSOCIALES

Desde el estallido de la crisis sanitaria en nuestro país y la consiguiente declaración del Gobierno del estado de alarma, el conjunto de la población española se siente amenazada, no solo por las posibles consecuencias del COVID-19 sobre su salud, sino por las incertidumbres familiares, económicas, sociales y laborales que les acechan.

<sup>6</sup> <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/instruccionesPruebasDiagnosticasEmpresas.pdf>

En este escenario es muy probable que en las empresas la prevalencia de los riesgos psicosociales en el trabajo esté aumentando significativamente. La adaptación a la nueva situación puede estar afectando gravemente a determinados factores psicosociales. No cabe duda de que las exigencias emocionales derivadas de las complicadas situaciones que se están viviendo, debido por ejemplo, al distanciamiento físico entre compañeros y compañeras, están agravando este factor. Todo esto supone, sin duda alguna, una disminución en el control sobre el trabajo.

Además, muchos trabajadores/as se han visto abocados a teletrabajar. El teletrabajo supone la pérdida del contacto directo y continuo con la empresa y con los compañeros y compañeras. La urgencia producida por la pandemia ha supuesto que un gran número de trabajadores y trabajadoras estén realizando sus tareas con recursos precarios y en espacios de trabajo muy reducidos e inadecuados desde el punto de vista ergonómico.

En la situación actual, en la que los colegios están cerrados, el teletrabajo impide separar la vida laboral de la vida profesional en los casos en que los trabajadores y trabajadoras conviven con personas dependientes que requieren cuidados o con niños/as pequeños, que no entienden por qué sus padres quieren aislarse y no les prestan la atención que requieren.

Conviene tener en cuenta algunas recomendaciones para los trabajadores/as en esta situación que contribuyan a disminuir la sensación de aislamiento. Por ello, desde las empresas, y siempre con el consenso con la representación legal de los trabajadores/as, se deben adoptar como buenas prácticas:

- ✓ Establecer canales de comunicación para transmitir la información corporativa sobre los procedimientos y cambios relativos a la organización del trabajo. También es muy conveniente que en esta situación excepcional se informe a los trabajadores/as sobre el estado general en la que se encuentra la empresa con el objeto de rebajar la sensación de inseguridad.
- ✓ Garantizar una carga equilibrada de trabajo.
- ✓ Atender a las necesidades técnicas y de recursos de las personas teletrabajadoras.
- ✓ Establecer plazos razonables y priorizar tareas.
- ✓ Abrir un canal de participación y sugerencias.

Es muy posible que la incertidumbre se convierta en miedo una vez llegado el momento de la incorporación al trabajo. Lo primero es entender que el miedo no es otra cosa que la respuesta adaptativa natural del organismo a una situación de peligro. Es importante gestionar bien el miedo y para ello proponemos algunas recomendaciones:



- ✓ Reconocer las propias emociones y afrontar las preocupaciones con información.
- ✓ Es necesario estar bien informado. Lo mejor es acudir únicamente a fuentes oficiales para evitar informaciones falsas que agraven nuestras preocupaciones.
- ✓ Compartir emociones con las compañeras y compañeros.
- ✓ Evitar pensamientos catastróficos que lo más probable es que no se produzcan.
- ✓ Convencerse de que en momentos como este estar triste es un sentimiento normal, pero que no debe instalarse como habitual.
- ✓ Mantenernos activos y ocupados, planificando el trabajo y estableciendo rutinas.
- ✓ Buscar el apoyo social de los compañeros y compañeras e intentar reafirmar el sentimiento de pertenencia al grupo. En este sentido también es importante ayudar al que lo necesite.

## SI LA EMPRESA NO CUMPLE CON SUS OBLIGACIONES, ¿QUÉ PUEDO HACER?

### Comunicar.

Como delegado/a de prevención lo primero es que comunique por escrito las deficiencias detectadas, exigiendo a la empresa que adopte las medidas oportunas para subsanarlas. Si pasado un tiempo que tú habrás de estimar como suficiente, no obtienes respuesta o la empresa no ha subsanado las deficiencias, puedes denunciar ante la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS).

### Contar con nosotros y nosotras.

Para realizar cualquiera de estos trámites (comunicación a la empresa de las deficiencias y, en su caso, denuncia a la Inspección de Trabajo) recuerda que no estás sólo, en CCOO de Madrid podemos ayudarte<sup>7</sup>, podemos asesorarte sobre cómo hacer el escrito, redactar la denuncia y también podemos hacer un seguimiento después de tramitada para conocer su resultado.

---

<sup>7</sup> Teléfono de atención laboral gratuito de CCOO de Madrid: 900 30 1001  
e-mail: slmadrid@usmr.ccoo.es

## ¿Y SI EL INCUMPLIMIENTO DE LA EMPRESA SUPONE PONER EN RIESGO GRAVE E INMINENTE A LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS?

### Infórmate.

Ante una situación de riesgo calificada como “grave e inminente”, la ley no sólo obliga al empresario/a a tomar todo tipo de medidas preventivas sino que, además, reconoce el derecho de los trabajadores/as (de manera individual pero absolutamente recomendable a través de la representación sindical) a paralizar el trabajo<sup>8</sup>

Ahora bien, hacen falta dos condiciones para que un riesgo pueda ser considerado grave e inminente:

- ✓ Que la exposición al riesgo se pueda producir de forma inmediata.
- ✓ Que esa exposición suponga un daño grave para la salud de los trabajadores/as, aunque este daño no se manifieste de forma inmediata.

---

8 Artículo 21, Ley de Prevención de Riesgos Laborales

## Cuenta con nosotros y nosotras.

En general, y en particular con el COVID-19 y todo lo que de éste se deriva, puede no ser fácil determinar si estamos ante una situación de riesgo grave e inminente. Así que, de nuevo, nuestra recomendación es que nos llames y valoremos cómo proceder, intentando siempre que la paralización sea la última alternativa. Y ayudándote a llevarla a cabo, en caso necesario.

Si finalmente hay que paralizar, resumiéndolo mucho, el trámite consistirá en:

1. Comunicar por escrito a la empresa la situación de riesgo grave e inminente instándola a que adopte las medidas oportunas que garanticen la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras con carácter inmediato.
2. Si la empresa sigue incumpliendo, comunicar el acuerdo de paralización a la empresa y a la Autoridad Laboral (Dirección General de Trabajo), la cual lo ratificará o anulará la paralización en 24 horas.

Este derecho se puede ejercer de tres formas: la persona trabajadora puede interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, por decisión mayoritaria de los representantes de los trabajadores/as o por mayoría de los delegados/as de prevención cuando no de tiempo a reunir al Comité de Empresa.

Se considera una infracción muy grave impedir el ejercicio de este derecho por parte de la empresa, es decir, continuar con la actividad después de la paralización y hasta que no se pronuncie la Autoridad Laboral<sup>9</sup>.

Por el contrario, solo podrán ser sancionados los trabajadores/as o sus representantes que hayan llevado a cabo la paralización si se demuestra mala fe o negligencia grave por su parte.

---

<sup>9</sup> Art. 13 del Texto refundido de la Ley de Infracciones y Sanciones del Orden Social.



## Como delegado o delegada de prevención ante el coronavirus, recuerda...

- Reuniros (preferiblemente de forma telemática) con la empresa y llegar a un acuerdo urgente para adoptar las medidas de prevención necesarias, priorizando siempre las medidas organizativas y de protección colectiva.
- Si con las medidas pactadas no se puede evitar el riesgo solicita que el Servicio de Prevención realice la evaluación del riesgo de exposición al coronavirus COVID-19.
- Solicita y asegúrate que se ha dado a todos los trabajadores/as la formación e información necesaria sobre los riesgos y las medidas preventivas relacionada con el coronavirus.
- Presta especial atención a la protección de las personas trabajadoras especialmente sensibles. Vigila el cumplimiento del procedimiento.
- Si las deficiencias son importantes y no se resuelven, denuncia a Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
- Contáctanos si necesitas asesoramiento.

## Pero además, ten en cuenta que ...

- Tu trabajo en la vigilancia y el control del coronavirus en el ámbito de la empresa es crucial, pero sigue siendo imprescindible proteger a los trabajadores y a las trabajadoras frente a los demás riesgos presentes en los lugares de trabajo, con el objetivo de seguir trabajando por la defensa de la salud y seguridad de la clase trabajadora.
- Debes prestar especial atención a los riesgos de seguridad que pueden aparecer a raíz de los cambios que se introduzcan en los espacios o procedimientos de trabajo, organización de turnos, horarios, rediseños de puestos, etc, solicitando si es necesario la revisión de la evaluación de riesgos.
- De esta manera, tu esfuerzo servirá para evitar y proteger a tus compañeros y compañeras, no solo en la propagación y el contagio del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, sino frente a los accidentes de trabajo, a las enfermedades profesionales y a todos los demás daños a la salud relacionados con el trabajo.
- Recuerda que todos estos daños también son evitables y para conseguirlo CCOO necesita que sigas trabajando como hasta ahora: con paciencia y perseverancia, poniendo en valor la salud y la seguridad de las personas trabajadoras.



**En esta situación tu figura sigue siendo muy necesaria**

**¡DE NUEVO, AHORA Y COMO SIEMPRE,  
GRACIAS POR ESTAR AHÍ!**



**comisiones obreras de Madrid**