

# Medidas para prevenir la COVID-19 en el trabajo

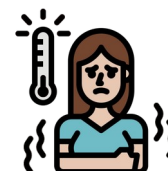
## Información en Lectura Fácil





## Antes de ir al trabajo

- 1.** Si tienes tos, fiebre o dificultad al respirar, no debes ir a tu puesto de trabajo. Quédate en casa. Habla con tu servicio médico.



- 2.** Si has estado en contacto con personas contagiadas, no debes ir a tu puesto de trabajo. Quédate en casa 14 días y vigila tu salud por si aparecen síntomas de la enfermedad.



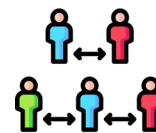
Recuerda que este aislamiento se considera incapacidad temporal por accidente laboral.





## Desplazamientos al trabajo

1. Cuando **camines** por la calle, guarda una distancia de seguridad de 2 metros con otras personas.



2. Si vas al trabajo en **bicicleta** o en **moto**, no es necesario que lleves mascarilla.



3. Si vas al trabajo en **coche particular**, solo debe viajar 1 persona por cada fila de asientos. Recuerda limpiar el vehículo.



4. Si vas al trabajo en **taxi**, solo debe viajar 1 persona por cada fila de asientos.



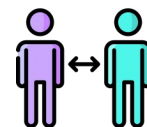
5. Si vas al trabajo en **transporte público**, guarda la distancia de seguridad de 2 metros. Se recomienda usar mascarilla.





## En el trabajo

**1.** Guardar la la distancia de seguridad de 2 metros en la entrada, en la salida y durante la jornada laboral.



**2.** Evitar que haya muchas personas en las zonas comunes.



**3.** Informar con carteles a las personas trabajadoras y a los clientes de las medidas de higiene para prevenir los contagios.



**4.** Si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia de 2 metros, hay que:

- cambiar los horarios de entrada y salida,
- distribuir las tareas,
- y facilitar el teletrabajo.



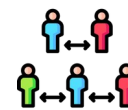


**6.** Se recomienda usar mascarilla cuando trabajas con otras personas alrededor.



**8.** En los establecimientos abiertos al público:

- Guardar la distancia de 2 metros dentro y fuera del establecimiento.



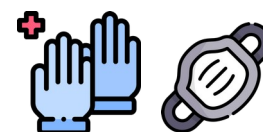
- Facilitar el pago online o por tarjeta.



- Usar pantallas o cristales para separar a las personas trabajadoras de los clientes y usuarios.



- Usar equipos de protección, como mascarillas o guantes.





## En las empresas

1. Informar al personal sobre las recomendaciones sanitarias.



2. Evitar aglomeraciones de personas.  
Se adaptarán horarios de entrada y salida y se evitarán las actividades donde se reúnan muchas personas.



3. Dar al personal productos de higiene, como jabón, gel de alcohol y pañuelos desechables.



4. Tener material de limpieza para desinfectar todos los días, como la lejía y otros productos.





**5.** Tener material de protección, como guantes y mascarillas, para el personal.



**6.** Adoptar medidas especiales para las personas trabajadoras que son más vulnerables:

- mayores de 60 años,
- embarazadas,
- enfermedades del corazón,
- hipertensión,
- diabetes,
- enfermedades de los pulmones,
- cáncer,
- defensas bajas.

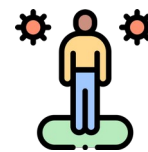


**7.** Dar mascarillas a las personas vulnerables y a las personas que trabajan a su alrededor.

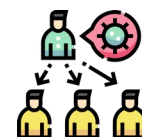




**9.** Realizar un plan para estudiar el riesgo del virus en cada una de las actividades que se realizan en el centro de trabajo.



**10.** Establecer protocolos para actuar cuando una persona trabajadora tiene síntomas del virus y así protegerla y proteger al resto del personal.



**11.** Identificar con claridad los servicios médicos para las personas trabajadoras.



**12.** Acordar con los proveedores las condiciones de entrega de productos y servicios.





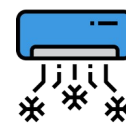


## Limpieza en los centros de trabajo

1. Ventilar las instalaciones todos los días durante 5 minutos o más.



2. Mantener la temperatura entre 23 y 26 grados.  
Limpiar los filtros de aire.



3. Revisar los dispensadores de jabón, gel de alcohol y papel desechable.  
Vigilar la limpieza de los aseos, sanitarios y grifos.



4. Reforzar la limpieza de ventanas, pomos de puertas, aparatos, mesas y ordenadores.





**5.** Limpiar el área de trabajo en cada cambio de turno.



**6.** Usar detergentes habituales, lejía y otros productos desinfectantes.



**7.** El personal de limpieza usará mascarilla y guantes.



**8.** Cuando termine la limpieza, el personal se lavará las manos con agua y jabón durante 1 minuto o más tiempo.



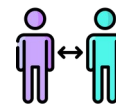
**9.** Los uniformes de trabajo se meterán en una bolsa, se cerrará la bolsa, se llevará la bolsa a la lavadora y se lavará la ropa a una temperatura de 60 a 90 grados.





## Recomendaciones a las personas trabajadoras

**1.** Mantén la distancia de 2 metros.



**2.** Evita el contacto físico,  
como saludar con la mano.



**3.** Evita usar los equipos de otras personas.

Si no puedes evitarlo:

- lávate las manos inmediatamente después de usarlos,
- desinfecta los equipos y dispositivos antes de usarlos.



**4.** Deja tu puesto ordenado y despejado  
para facilitar el trabajo de limpieza.



**5.** Lávate muchas veces las manos  
con agua y jabón o con gel de alcohol.  
Lávate las manos durante 40 segundos.



**6.** Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo  
al toser y estornudar  
y tira el pañuelo a un cubo de basura con cierre.

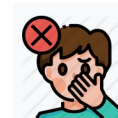




**7.** Si no tienes pañuelos, usa la parte interna del codo para no contaminar las manos.



**8.** Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.



**9.** Si notas síntomas:

- avisa a tus compañeros y superiores,
- guarda la distancia de seguridad,
- contacta con tu médico  
o con el teléfono de atención al COVID-19  
de tu Comunidad Autónoma.



**10.** Habla con el Comité de seguridad y salud si tienes dudas sobre tus condiciones de trabajo durante la crisis sanitaria del coronavirus.



**Documento** “Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19”  
Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

Versión en **Lectura Fácil** y **PFD accesible** elaborados por la Biblioteca Biblioteca Social Educativa (BASE) de Sinpromi. S.L. - Cabildo Insular de Tenerife.