

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS FRENTE A LA COVID-19 EN LOS CENTROS DE TRABAJO (junio 2022)

Este documento recoge una selección no exhaustiva de recomendaciones y medidas de contención, para garantizar la protección de la salud de la población trabajadora frente a la COVID-19.

Aunque la situación epidemiológica ha mejorado, como consecuencia de las campañas de vacunación y de la menor gravedad de los cuadros que genera la infección por COVID, el mantenimiento de las medidas organizativas, así como las recomendaciones del uso de mascarilla siguen siendo una importante medida para evitar la transmisión y propagación de los casos de COVID en los centros de trabajo.

Cada empresa definirá, con el asesoramiento de su **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** (en adelante SPRL), las medidas específicas que precise su actividad y, para ello, ha de contar con la **consulta y participación de los trabajadores y trabajadoras** o sus representantes.

Para el establecimiento de dichas medidas preventivas, se tendrá en cuenta la normativa vigente sobre la materia, entre otra:

- [Ley 2/2021, de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19](#). Artículo 7. Centros de trabajo.
- [Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19](#).

Para la propuesta de medidas por parte del SPRL se recomienda la consulta de los documentos técnicos del Ministerio de Sanidad:

- [Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2](#) (5 de mayo de 2022).
- [Evaluación del riesgo de la transmisión del SARS-CoV-2 mediante aerosoles. Medidas de prevención y recomendaciones](#), que incluye, entre otros aspectos:
 - Categorización cualitativa del riesgo de transmisión por aerosoles en distintos escenarios, dependiendo del tipo de estancia, el número de personas reunidas, el uso o no de mascarilla y las actividades realizadas.
 - Medidas de prevención (uso de mascarilla, aumento de la distancia interpersonal, ventilación, filtración del aire, etc.).

En el caso de que la modalidad preventiva por la que haya optado su empresa sea diferente de un SPRL, como, por ejemplo, asunción por parte del propio empresario/trabajador designado, o si usted es un trabajador autónomo puede ponerse en contacto con el **Servicio de Salud Laboral** del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

POBLACIÓN TRABAJADORA / PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE

- En la actualidad los casos de COVID se presentan de modo leve y no precisan Incapacidad Temporal (baja); no obstante, en función de la sintomatología clínica el facultativo de Atención Primaria podrá tramitarla al igual que en otros casos de procesos infecciosos respiratorios de vías altas.
- Se recomienda a la población trabajadora con síntomas compatibles con la COVID-19 que:
 - Si presenta síntomas graves (fiebre elevada, dificultad respiratoria...), no acuda al trabajo y se ponga en contacto con su centro de salud.
 - Si presenta síntomas leves o no presenta síntomas, acuda al trabajo y extreme medidas de protección para evitar contagios.
 - Si es vulnerable frente a la COVID-19 (embarazadas, enfermedades crónicas, más de 60 años.....), se ponga en contacto con su centro de salud.
- El SPRL El SPRL valorará si los/las trabajadoras especialmente sensibles (vulnerables frente a la COVID-19) pueden seguir desarrollando su actividad laboral, bien en idénticas condiciones, bien mediante una adaptación de puesto, bien mediante reubicación en un puesto de trabajo exento de riesgo. El resultado de esta valoración debe recoger, en su caso, una descripción clara de las medidas de adaptación específicas propuestas para la protección del trabajador/a especialmente sensible.

DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL

- Según la mencionada Ley 2/2021, en los centros de trabajo se deben adoptar todas las medidas necesarias para garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal mínima de 1,5 metros entre el personal (adaptación de puestos, organización de turnos, control de ocupación máxima en el uso de espacios comunes, etc.).

ENTRADA Y SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

- Se recomienda el USO DE MASCARILLA por parte de los ocupantes de los vehículos compartidos, tanto en los desplazamientos a los centros de trabajo como en los desplazamientos durante la jornada laboral, ya que, en las diferentes olas de contagios ocurridas entre 2020 y 2021 se pudo comprobar que la práctica de compartir vehículo fue el origen de brotes de COVID en diferentes centros de trabajo. Asimismo, es recomendable abrir las ventanas del vehículo compartido para garantizar una ventilación continua y cruzada del aire interior. La apertura podrá ser parcial y durará la totalidad del trayecto.
- Favorecer, en la medida de lo posible, una entrada y salida escalonada de los y las trabajadoras para mantener la distancia de seguridad, en especial en aquellos centros de trabajo con una alta ocupación que pueda provocar concentración de personal en los puntos de acceso durante los cambios de turno.
- Si los accesos no se pueden organizar de forma escalonada, es recomendable mantener una vía de entrada y otra de salida, debidamente señalizadas, para evitar el cruce de personas.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Fomentar reuniones por videoconferencia, flexibilidad horaria, teletrabajo, turnos de trabajo, restricción de movilidad, etc.
- Asegurar en los puestos la distancia de seguridad.
- Si el conjunto de medidas desarrolladas no permite asegurar el mantenimiento de la distancia de seguridad estudiar otras alternativas de protección adecuadas, como, por ejemplo, modificación de los procesos productivos o uso de equipos de protección individual.
- Adoptar las mismas medidas de seguridad para todo el personal concurrente en el centro de trabajo, independientemente de la empresa a la que pertenezcan.
- Es recomendable mantener recorridos diferenciados en el interior del centro de trabajo, si éstos facilitan reducir la existencia de puntos o zonas de paso en las que se pueda llegar a agrupar el personal.
- En el caso de centros de pública concurrencia (establecimientos comerciales, instalaciones deportivas y culturales, etc.), también puede ser conveniente la recomendación anterior especialmente durante las franjas horarias con una mayor afluencia esperada.
- Aunque el centro de trabajo disponga de ascensor, se utilizarán preferentemente las escaleras. Si se opta por utilizar el ascensor, se recomienda que todos los ocupantes usen mascarilla.

LUGARES, HERRAMIENTAS Y EQUIPOS DE TRABAJO

- Para mitigar la transmisión aérea del virus, se debe garantizar una **ventilación adecuada** de los lugares de trabajo. Siempre que sea factible, se recomienda:
 - Aumentar la renovación de aire del interior con aporte de aire limpio exterior.
 - Asegurar un caudal mínimo de aire exterior, siendo recomendable alcanzar un mínimo de renovación de aire 12,5 l/s por ocupante¹. Para conseguir estos valores mínimos se puede optar por aumentar la ventilación o reducir la ocupación de los espacios.
 - Para aumentar la ventilación se recomienda priorizar el uso continuo de los sistemas de ventilación. Durante dos horas antes de la apertura del centro de trabajo, así como dos horas después del cierre, el caudal será el máximo que permita el sistema de ventilación. En las horas restantes de la semana, incluidos fines de semana, el sistema se mantendrá en funcionamiento a bajo caudal, pero nunca inferior al 25% del caudal nominal.
 - Este incremento de la ventilación no debe tener un impacto negativo en las condiciones termo higrométricas de los lugares de trabajo, que suponga un incumplimiento de los valores óptimos de temperatura y humedad relativa, establecidos en el Real Decreto 486/1997, de Lugares de trabajo, con el objetivo de asegurar el confort térmico de los trabajadores.
 - Evitar la recirculación del aire, a menos que se disponga de sistemas de filtración y/o desinfección del aire, de eficacia contrastada, diseñados para controlar el riesgo de transmisión de aerosoles.

- En aquellos lugares de trabajo, como despachos, salas de reuniones o salas de descanso, que dispongan de equipos de climatización individuales (fan-coils o splits) que, únicamente, recirculan el aire interior, sin aporte de aire limpio exterior, debe garantizarse la renovación de su aire interior, abriendo ventanas o, en su defecto, puertas.
- Los sistemas de ventilación, en especial las unidades de filtración, se deben limpiar y mantener de manera periódica y regular a fin de asegurar su correcto funcionamiento así como su eficacia como medida de control del riesgo. A tal fin, el personal de mantenimiento seguirá las instrucciones del fabricante y adoptará las medidas de prevención y protección adecuadas.
- Se recomienda mantener los sistemas de extracción de los aseos en funcionamiento continuo el mayor tiempo posible.
- Se recomienda mantener unas buenas prácticas de limpieza y desinfección de las instalaciones, en especial de las superficies de contacto: manillas, escaleras, pasamanos, superficies de trabajo, equipos y herramientas.
- Siempre que sea posible, habilitar el uso individualizado de herramientas y equipos de trabajo o material de oficina (tijeras, bolígrafos, teclados, etc.). En su defecto, se pondrá a disposición desinfectante para aplicar por el trabajador/a.
- Para la limpieza de superficies se pueden utilizar desinfectantes como **diluciones de lejía (1:50), etanol**, al menos al 70%, o cualquiera de los **desinfectantes con actividad viricida** que se encuentran en el mercado y que han sido [autorizados](#) y registrados por el Ministerio de Sanidad. Se respetarán las instrucciones del fabricante (etiqueta, instrucciones de uso y ficha de datos de seguridad).
- No es recomendable el uso de sustancias biocidas, como el ozono, cuya eficacia frente al SARS-CoV-2 sigue en estudio y que, además, un uso inadecuado de los mismos puede suponer un doble riesgo para las personas: por la exposición al propio biocida y por un posible efecto desinfectante insuficiente.
- Facilitar en las zonas comunes y en las proximidades de los puestos de trabajo geles hidroalcohólicos, toallas de papel desechables y papeleras de pedal con tapa.

VESTUARIOS, SALAS DE DESCANSO Y ASEOS

- Durante la evolución de la pandemia, entre 2020 y 2021, se pudo comprobar que la deficiencia de las condiciones de ventilación en los espacios comunes, como vestuarios, salas de descanso y aseos, fueron la causa principal de varios brotes de COVID en centros de trabajo. Por este motivo, resulta fundamental aplicar diferentes medidas preventivas en estos espacios:
 - Asegurar una buena ventilación.
 - Limitar la ocupación de los mismos, estableciendo turnos de acceso.
 - Organizar la disposición y el uso de taquillas y bancos corridos, así como de mesas y sillas, de manera que se asegure la máxima distancia entre trabajadores.
- Se recomienda el uso de mascarilla en los vestuarios, si no se puede mantener la distancia de seguridad, o la ventilación es deficiente.

- En los aseos, disponer de jabón, papel para el secado de manos y, a ser posible, papeleras de pedal con tapa, así como de infografías que recuerden la necesidad de lavarse bien las manos, antes y después del descanso y de acceder a los aseos, así como antes de abandonar el centro de trabajo.
- Mantener unas buenas prácticas de limpieza y desinfección de las zonas comunes, en especial taquillas y bancos, aseos y áreas de descanso.

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN A LOS TRABAJADORES/AS

- Dentro del programa de formación de la empresa, incluir sesiones de “recuerdo” sobre la importancia de cumplir las medidas preventivas propuestas por el SPRL para el control de la transmisión del SARS-CoV-2.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

- Respecto a las mascarillas en el entorno laboral, el Real Decreto 286/2022 establece su uso obligatorio en diferentes ámbitos como centros, servicios y establecimientos sanitarios y socio sanitarios, y medios de transporte.
- Además, se recomienda un uso responsable de la mascarilla en población trabajadora vulnerable en cualquier situación que requiera el contacto prolongado con personas a una distancia inferior a 1,5 metros.
- El citado Real Decreto 286/2022 en su preámbulo establece que, con la excepción de los citados ámbitos, en el entorno laboral, con carácter general, no resultará preceptivo el uso de mascarillas:
 - “No obstante, los responsables en materia de prevención de riesgos laborales, de acuerdo con la correspondiente evaluación de riesgos del puesto de trabajo, podrán determinar las medidas preventivas adecuadas que deban implantarse en el lugar de trabajo o en determinados espacios de los centros de trabajo, incluido el posible uso de mascarillas, si así se derivara de la referida evaluación”.
- Por lo tanto, si su empresa dispone de SPRL, será este el que, además del conjunto de medidas preventivas de carácter colectivo, también determine las actividades, tareas o situaciones que requieran la necesidad de uso de mascarilla, así como del tipo concreto a utilizar (FFP2 o, en determinadas circunstancias, mascarilla quirúrgica).
- La propuesta del SPRL respecto al uso de la mascarilla debe quedar recogida en la evaluación de riesgos de la empresa, y puede basarse en los criterios recogidos en los documentos del Ministerio de Sanidad antes citados. También es recomendable considerar las condiciones de ventilación de los lugares de trabajo, a partir de las cuales, se podría concluir que el uso de la mascarilla fuera:
 - “no necesario”, en puestos con concentraciones de $\text{CO}_2 \leq 700$ ppm;
 - “recomendable”, en puestos con concentraciones de $700 \text{ ppm} < \text{CO}_2 \leq 800$ ppm;
 - “obligatorio”, en puestos con concentraciones de $\text{CO}_2 > 800$ ppm.

- En el caso de que la modalidad preventiva por la que haya optado su empresa sea diferente de un SPRL como, por ejemplo, asunción por parte del propio empresario/trabajador designado o si usted es un trabajador autónomo, para la toma de decisiones respecto al uso de la mascarilla puede consultar el documento [“Recomendaciones del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra para establecer el uso de mascarillas en el ámbito laboral”](#) (20 de abril de 2022).
- El tiempo de uso de la mascarilla se limitará al mínimo imprescindible, especialmente en el caso de los EPI respiratorios, para los que se recomienda no superar las 4 horas de uso por jornada o turno de trabajo.
- El personal que proceda a tareas de limpieza o gestión de residuos deberá disponer de ropa de trabajo, mascarilla y guantes de protección frente a microorganismos. Este personal contará con instrucciones para una correcta realización de su tarea (productos, diluciones, procedimientos a seguir, lavado de manos tras la retirada de los EPI,...).
- Los trabajadores que empleen EPI deben estar adiestrados en su correcto uso mediante una formación teórico-práctica que incluya información suministrada por el fabricante. Una utilización incorrecta de los EPI, desde su colocación hasta su retirada, es una posible fuente de contagio.

OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. [Espacio COVID-19](#)
- Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. [Web sobre el coronavirus](#)
- Gobierno de Navarra. [Web oficial sobre el coronavirus](#)
- Ministerio de Sanidad. [Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19](#)

CONSULTAS

- **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** de la empresa.
- **Servicio de Salud Laboral** del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Tfno.: 848 428948

email: ispln.spri@navarra.es

¹ [Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-COV-2](#). Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. Ministerio de Sanidad. Junio de 2020.