



CÓMO COMBATIR LA FATIGA PANDÉMICA EN EL ENTORNO LABORAL

PERSONAL TRABAJADOR

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua



Después de más de un año de pandemia por el SARS-CoV-2, se constata que la población tiene dificultades para mantener el nivel de alerta continuo exigido respecto a las medidas de prevención y protección adoptadas contra el virus. Es una situación que queda de manifiesto en todos los ámbitos de la vida, incluido el laboral. Se detecta ya un alto grado de cansancio en una población que desea, sobre todo, volver a una situación normalizada.

Las personas expertas señalan que es una respuesta natural y esperada a una crisis de salud pública prolongada propiciada, sobre todo, porque la gravedad y la escala de la pandemia COVID-19 han exigido la implementación de medidas invasivas con un impacto sin precedentes en la vida cotidiana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS – 2020¹) la ha denominado **fatiga pandémica** y la define como: **“la desmotivación para seguir las conductas de protección recomendadas, que aparece de forma gradual en el tiempo y que está afectada por diversas emociones, experiencias y percepciones, así como por el contexto social, cultural, estructural y legislativo”**.

Siguiendo los planteamientos de la OMS, se recomienda la puesta en marcha de una serie de actuaciones que permitan a las empresas hacer frente a esas potenciales situaciones de desmotivación y cansancio por parte de la plantilla para garantizar, de este modo, el mantenimiento de las conductas preventivas adoptadas.

*Como personal de la plantilla **debes colaborar con la empresa** en la adopción de las medidas preventivas implementadas contra la COVID-19.*

*En concreto, tu participación en el análisis de las medidas adoptadas **tiene un valor añadido, ya que tanto tú como tus compañeros y compañeras de trabajo sois quienes ejecutáis y ponéis en práctica diariamente dichas medidas.***

Como persona trabajadora, es importante por tu parte:

- Comunicar cualquier dificultad en la ejecución de las medidas planteadas en el plan de contingencia.
- Solicitar aclaraciones cuando los procedimientos no estén bien definidos y provoquen dudas.
- Informar sobre la falta de materiales o equipos de protección.
- Proponer nuevas medidas que parezcan interesantes y factibles.

INFORMACIÓN DE INTERÉS POR ACTIVIDADES O SECTORES

http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Laboral/Publicaciones/Salud+y+sociedad/Coronavirus/Informacion+por+actividades.htm?NRMODE=Published

¹ Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337574/WHO-EURO-2020-1573-41324-56242-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PRINCIPALES MEDIDAS PARA REVISAR O ACTUALIZAR

HORARIOS DE ENTRADA Y SALIDA Y/O TURNOS	Reorganización/flexibilización.
REPARTO DEL ESPACIO	Reorganización/habilitación de nuevas zonas para vestuarios, aseos, zonas de descanso, comedores, etc.
PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO Y/O TAREAS:	Reorganización/redistribución, con el objetivo de adaptarse a la nueva situación y equilibrar las cargas de trabajo.
FORMACIÓN E INFORMACIÓN	Sobre las nuevas “maneras de trabajar”.
TELETRABAJO	Fomento del teletrabajo en los puestos donde se pueda implementar (dotación de recursos materiales, técnicos y formativos).
MEDIDAS DE CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL	Revisar/establecer nuevas fórmulas de conciliación ante posibles situaciones de confinamiento por contacto de menores en el hogar familiar, u otras posibles situaciones.
MASCARILLAS Y GELES HIDROALCOHÓLICOS	Acceso libre y gratuito. Procedimientos de entrega y solicitud.
VENTILACIÓN	Establecimiento/revisión de normas de ventilación y renovación de aire de los espacios.
LIMPIEZA	Revisión de los procedimientos de limpieza de las instalaciones, de los productos a emplear y de las prioridades de las zonas y elementos a desinfectar.
APOYO PSICOLÓGICO	Implantación de un sistema que atienda las necesidades informativas y de bienestar emocional de la plantilla, sobre todo en sectores que han sido clave durante la pandemia (sanitario y sociosanitario, comercio, limpieza, transporte, funerario...), en coordinación con el Servicio de Prevención, la Mutua, u otras entidades. Si ya existiera, análisis del número de casos atendidos, nivel de satisfacción, etc.
ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN	Revisión de los canales de comunicación, enfoque, lenguaje, grafía, etc.

No es cuestión de suerte. Las buenas condiciones de trabajo evitan contagios de COVID-19.

**Con el compromiso de todas y todos,
lo vamos a conseguir.**

Servicio de Salud Laboral
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
848 428 948
ispln.sprl@navarra.es



INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA (ISPLN/NOPLOI)

Polígono de Landaben - Calle E - 31012 Pamplona -
Tfno.: 848 42 34 40/ ssl.ispln@navarra.es
ISPLN/NOPLOI - riesgoslaboralesnavarra.es