

PROTOCOLO / INSTRUCCIÓN DE TRABAJO FRENTE AL COVID-19 EN EXPLOTACIONES MINERAS Y EN PLANTAS DE TRATAMIENTO

2ª ACTUALIZACIÓN

(27 de septiembre de 2020)

La presente 2ª **Actualización** del PROTOCOLO / INSTRUCCIÓN DE TRABAJO FRENTE AL COVID-19 EN EXPLOTACIONES MINERAS Y EN PLANTAS DE TRATAMIENTO (27 de septiembre de 2020) ha sido elaborada conjuntamente por la Confederación Española de Industrias Extractivas de Rocas y Minerales Industriales – COMINROC, el Consejo General de Colegios Oficiales de Ingenieros Técnicos de y Grados en Minas y Energía y el Consejo Superior de Colegios de Ingenieros de Minas. Es una puesta al día del publicado con fecha (12 de abril de 2020), con motivo de las nuevas recomendaciones publicadas por el Gobierno.

Como afirma el Ministerio de Trabajo y de Economía Social¹, *“se ha de tener en cuenta que en los casos en que dicho riesgo no deriva del propio trabajo, ni de la naturaleza de la actividad en las empresas y centros de trabajo, **no se puede considerar que sea un riesgo laboral**, como se sostiene en el Criterio Operativo 102/2020, sino que estamos ante un **riesgo de que se produzca el contagio de una enfermedad infecciosa en el entorno laboral**, es decir, que afecta a la salud pública en general.”*

Esta revisión obedece a la continuidad de la Pandemia provocada por la COVID-19 y a la necesidad de prevenir el riesgo de contagio entre los trabajadores de las empresas de la industria extractiva, dado que pueden y deben seguir operando sin restricciones, ya que ninguna disposición legal en vigor las incluye en su relación de actividades suspendidas. Pero no es menos cierto que está previsto que **“En cualquier caso, se suspenderá la actividad de cualquier establecimiento que, a juicio de la autoridad competente, pueda suponer un riesgo de contagio por las condiciones en las que se esté desarrollando”**.

Por tal motivo, y puesto que, por el interés del país, es primordial conjugar la contención del virus con el mantenimiento de la actividad económica, con la protección de la salud de los trabajadores y la prevención de los contagios comunitarios, es necesario ofrecer un conjunto de medidas preventivas a las empresas que les permita organizar adecuadamente la protección de la salud de los trabajadores propios y subcontratados, en el desarrollo de su trabajo, en las explotaciones mineras y en sus establecimientos de beneficio.

Además, existe normativa estatal, autonómica y local que establece medidas preventivas específicas y tipifica las infracciones por el incumplimiento de las medidas establecidas, destacando el Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria, la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad del Estado, y en la Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública del Estado.

Para ello, se han tenido en cuenta las informaciones, los protocolos y las recomendaciones de las Autoridades Sanitarias, Laborales y de Industria sobre la conveniencia de controlar el agente biológico a fin de proteger la salud de los trabajadores que estén o puedan estar expuestos a dicho agente con motivo de la realización de su trabajo (ver referencias al final del documento).

Así, se podrá ayudar a los empresarios del sector a adoptar las medidas preventivas que obligatoriamente deben tomar para que, en lo posible, se evite o disminuya este riesgo, y que han sido acordadas y recomendadas por las Autoridades Sanitarias.

Este documento se actualizará, si es preciso, de acuerdo con las nuevas recomendaciones de las Autoridades Sanitarias que se hagan públicas.

¹ Inspección de Trabajo y Seguridad Social – Informe acerca de la actuación de la inspección ante denuncias [+ ver documento pdf](#)



Consejo General de Colegios Oficiales
de Ingenieros Técnicos
y Grados en Minas y Energía



Este documento sustituye a los publicados anteriormente, de fechas 19 de marzo y 12 de abril, que ya no son válidos, por lo que las empresas deberán actualizar su plan de prevención de acuerdo con las recomendaciones del presente documento.

Incluye, completa y adapta la Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. (11/04/2020), así como las Directrices de buenas prácticas en las actividades mineras. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. (27/06/2020) publicadas por el Ministerio de Sanidad, el Ministerio de Trabajo y Economía Social y el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.



ÍNDICE

ÍNDICE

- 1 SOBRE EL COVID-19
 - 2 ASPECTOS PRINCIPALES GENERALES
 - 3 MEDIDAS INFORMATIVAS
 - 4 INSTRUCCIONES DE ACTUACIÓN GENERALES COMUNES PARA TODOS LOS PUESTOS DE TRABAJO
 - 4.1 Trabajador con casos de contagios en su entorno directo o que haya estado en contacto estrecho con un caso sospechoso o diagnosticado
 - 4.2 Trabajador con síntomas antes de acudir al trabajo
 - 4.3 Trabajadores que inician sus síntomas durante el trabajo
 - 4.4 Procedimiento ante casos confirmados en la empresa
 - 4.5 Trabajadores especialmente sensibles
 - 4.6 Desplazamientos entre el domicilio y el trabajo
 - 4.7 Gestión de entradas y salidas en el centro de trabajo, control de accesos y recepción / envío de carga
 - 4.8 Medidas de higiene
 - 4.9 Medidas de prevención en espacios comunes
 - 4.10 Medidas de limpieza
 - 4.11 Medidas generales en el trabajo
 - 4.12 Medidas de prevención al terminar la jornada laboral
 - 5 INSTRUCCIONES DE ACTUACIÓN ESPECÍFICAS POR PUESTO DE TRABAJO
 - 5.1 Instrucciones de prevención adicionales para operarios de maquinaria móvil
 - 5.2 Instrucciones de prevención adicionales para personal de administración y operadores de báscula
 - 5.3 Instrucciones de prevención adicionales para operarios de establecimiento de beneficio / mantenimiento y resto de operarios
 - 6 NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO APLICABLES A LOS PUESTOS DE TRABAJO QUE NO IMPLICAN RIESGO DE EXPOSICIÓN PROFESIONAL AL SARS-CoV-2
 - 7 ACTUACIONES DE LAS EMPRESAS ANTE INSPECCIONES SOBRE LAS MEDIDAS A ADOPTAR PARA PREVENIR LA INFECCION DE SUS TRABAJADORES/AS POR EL VIRUS SARS-CoV-2
 - 8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- Anexo I: Carteles Informativos

1 SOBRE EL COVID-19

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

También se puede transmitir por entrar en contacto con superficies u objetos contaminadas. Recientemente, se han publicado estudios que demuestran que la transmisión del virus también se realiza mediante aerosoles (puede propagarse en forma de aerosol, humos y vapores similares a los deprendidos cuando se fuma un cigarrillo). Por lo tanto, se deben adoptar medidas para evitar estas diferentes vías de transmisión.

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales al hombre. Los coronavirus que afectan al ser humano (HCoV) pueden producir cuadros clínicos que van desde el resfriado común con patrón estacional en invierno hasta otros más graves como los producidos por los virus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (por sus siglas en inglés, SARS) y del Síndrome Respiratorio de Oriente Próximo (MERS-CoV).

El periodo de incubación de la enfermedad se ha estimado entre 5 y 6 días con un rango de 1 a 14 días. El 97,5% de los casos sintomáticos se desarrollan en los 11,5 días tras la exposición.

El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica. El tiempo entre el inicio de síntomas hasta la instauración de síntomas graves como la hipoxemia es de 1 semana, y de 2-8 semanas hasta que se produce el fallecimiento. Hay un porcentaje de personas que describen síntomas prolongados y recurrentes, durante meses, aunque de momento no hay cohortes de casos que describan claramente la evolución de la enfermedad. Se ha detectado un relevante número de casos asintomáticos.

2 ASPECTOS PRINCIPALES GENERALES

En función de la naturaleza de las actividades y de los mecanismos actualmente conocidos de transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, en una explotación minera el escenario de riesgo en el que se pueden encontrar los trabajadores es que **solo excepcionalmente se podría producir el contagio, por una muy baja o nula probabilidad de exposición** (puestos de trabajo que no implican riesgo de exposición profesional al SARS-CoV-2 según el Criterio Operativo nº 102/2020): trabajadores que no tienen atención directa al público (la gran mayoría) o, si la tienen (como sería el caso de los operadores de báscula, algunos puestos de las oficinas o de los vigilantes de seguridad), se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mamparas, etc.).

Así, para evitar el riesgo por contagio del virus COVID-19 en una explotación, se deben adoptar una serie de medidas preventivas que son imprescindibles para lograr que la probabilidad de propagación del virus entre personas se reduzca considerablemente. Por eso, cualquier medida de protección que se adopte deberá ir encaminada a proteger adecuadamente a cada trabajador de los riesgos para su salud bien a través de medidas de protección colectiva o bien cuando éstas no permitan evitarlos o limitarlos suficientemente, mediante la utilización de medios de protección individual, junto con la adopción de medidas de organización del trabajo.

Aunque, **siempre que sea posible, se debe favorecer por parte de las empresas la realización de la actividad laboral mediante teletrabajo**, en el caso de las explotaciones mineras, esto no es posible en la gran mayoría de los puestos de trabajo. Por ello **debe elaborarse o actualizarse un plan de contingencia de la actividad laboral** ante emergencias como la que nos ocupa, **ante un aumento de las bajas laborales del personal o en un escenario de incremento del riesgo de transmisión en el lugar de trabajo**, con un proceso de participación y acuerdo con la representación legal de los trabajadores.

En paralelo, se debe fomentar, por parte de las empresas de la industria extractiva, **la flexibilidad horaria y los turnos de trabajo escalonados, para reducir las concentraciones de trabajadores**, si eso fuera aplicable y necesario.

También hay que **evitar las reuniones presenciales, limitar la presencia de personas en ellas a las estrictamente imprescindibles y facilitar, en la medida de lo posible, las reuniones de trabajo por videoconferencia**.

El ámbito de aplicación de **este protocolo incluye a todos los trabajadores (propios y subcontractados), así como a los proveedores de bienes y servicios que accedan a las explotaciones.** Los contratistas y los proveedores de bienes y servicios deberán someterse a las mismas normas que el resto de los trabajadores propios de la empresa. Se solicitará **máxima colaboración** de todas las personas de la organización en la adopción de las medidas preventivas y el seguimiento de las recomendaciones realizadas.

Así, en primer lugar, es preciso indicar que corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición y seguir las recomendaciones formuladas por las Autoridades Sanitarias que, sobre el particular, se recogen en:

- Criterio Operativo nº 102/2020 Sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) - Dirección del Organismo Estatal Inspección de Trabajo y Seguridad Social – Ministerio de Trabajo y Economía Social.
- Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2) actualización 14 de julio de 2020 del Ministerio de Sanidad.
- Información Científica-Técnica Enfermedad por coronavirus, COVID-19 (actualización 7 julio). Ministerio de Sanidad
- Nota interpretativa de los escenarios de riesgo de exposición establecidos en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2) (actualización 6 julio).
- Borrador de Guía informativa sobre los protocolos de actuación en la industria por causa del COVID-19 (10/04/2020).
- Orientaciones preventivas frente al COVID-19 en las obras de construcción (actualización 30 junio). INSTT
- Guía de actuación en materia preventiva por causa del COVID-19 en las obras de construcción (actualización 29 mayo) CNC, CCOO y UGT
- Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. (11/04/2020) Ministerio de Sanidad.
- Directrices de buenas prácticas en las actividades mineras. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. (actualización 27 junio) Ministerio de Sanidad y Ministerio de Trabajo y Economía Social.

En este sentido, la empresa deberá analizar las siguientes cuestiones ya tratadas en estos documentos:

- La necesidad de **actualizar la evaluación de riesgos.**
- **El protocolo específico concreto a seguir en el caso de que un trabajador enferme** (o tenga contacto directo con un enfermo), para proteger la salud de los otros trabajadores y mantener la actividad.
- Si se diera una **acumulación de casos**, condiciones necesarias para continuar la actividad.
- Mecanismo para la **consulta a los trabajadores**, sin reuniones presenciales. Se consultará a los trabajadores o a sus representantes si los hubiera, considerándose sus propuestas.
- **Información** a suministrar a los trabajadores y procedimiento de comunicación. Debe darse información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la exposición al COVID 19, así como de las medidas preventivas a implantar, siguiendo los procedimientos habituales de comunicación por la empresa. Se recomienda entregar la información y el protocolo de prevención a cada trabajador, con un acuse de recibo firmado.
- **Las medidas de higiene y limpieza de los trabajadores.**
- **Las medidas de higiene y limpieza en los puestos de trabajo y las dependencias comunes** (vestuario, aseos, comedor, oficina, ...).
- La gestión de los **residuos de tipo sanitario**, que se hará de acuerdo con la **Instrucción sobre gestión de residuos domésticos y COVID-19** publicada por el MITECO.
- **Las medidas preventivas específicas a adoptar en función de los puestos de trabajo existentes.**

Nota sobre las distancias interpersonales de protección: La mayoría de documentos y guías técnicas publicadas recogen como referencia más segura la distancia interpersonal de 2 metros. Aunque es cierto que algunas disposiciones legales recogen un valor de 1,5 metros. Por tal motivo, en este protocolo, se adopta como referencia deseable y como recomendación el valor de 2 metros, aunque pueden darse casos en los que únicamente sea posible considerar el valor de 1,5 metros, en cuyo caso se aplicará éste.

Cuando la empresa lo considere necesario, solicitará el apoyo que requiera a su Servicio de Prevención y, en particular, a su servicio sanitario. El servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales (SPRL) deberá evaluar la existencia de trabajadores especialmente sensibles (apartado 4.5) a la infección por SARS-CoV-2 y, en consecuencia, se determinarán las medidas de prevención, adaptación y protección adicionales necesarias.

El Director Facultativo, en función de las funciones que tenga encomendadas en la explotación, además de las que ostente por la legislación, conocerá las medidas de prevención de riesgos derivados del COVID-19 que se hayan adoptado por la empresa para valorar su suficiencia y coordinará la aplicación de las medidas de prevención específicas que se precisen en cada caso.

Si la crisis sanitaria derivara en una situación de riesgo grave e inminente, se aplicará el artículo 21 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Además, se recuerda la **necesidad de extender estas medidas preventivas a las entidades subcontratadas** que operen en la explotación o en el establecimiento de beneficio.

3 MEDIDAS INFORMATIVAS

Dadas las vías de contagio del COVID-19, las medidas informativas son uno de los principales medios para evitar el contagio dentro de las empresas. La información suministrada por la empresa debería incluir toda aquella que haya sido emitida por el Ministerio de Sanidad o, en su defecto, por la consejería de sanidad correspondiente de la Comunidad Autónoma donde radiquen los centros productivos.

Se incluyen, de forma no limitativa, los siguientes aspectos a informar:

- Se informará de las vías de Contagio del COVID-19 y síntomas asociados (apartado 1 y Anexo 1).
- Las medidas para el transporte desde el domicilio hasta el trabajo y en el trayecto inverso (apartado 4.6).
- Se pondrá en conocimiento de todo el personal los protocolos específicos de actuación en los siguientes casos:
 - Trabajador con casos de contagios en su entorno directo o que haya estado en contacto con un caso sospechoso o diagnosticado (apartado 4.1).
 - Trabajador con síntomas antes de acudir al trabajo (apartado 4.2).
 - Trabajador con aparición de síntomas durante la jornada laboral (apartado 4.3).
 - Caso confirmado en la empresa (apartado 4.4).
- Información continua sobre las medidas de higiene y precauciones a tomar (apartado 4.8 y Anexo 1).
- Además de la información antes mencionada, se deberá informar de todas las medidas organizativas y preventivas a tomar por la empresa.
- Toda esta información debe ser puesta a disposición de todos los trabajadores por medios electrónicos, así como a través de trípticos o panfletos informativos repartidos por las distintas zonas del centro productivo (al menos en todos los aseos y entradas de los centros productivos). Asimismo, se valorará la posibilidad de charlas (telemáticas) sobre esta información.

En el **Anexo I** se incluyen varios **modelos de carteles** que pueden ser impresos y utilizados por la empresa para información.

4 INSTRUCCIONES DE ACTUACIÓN GENERALES COMUNES PARA TODOS LOS PUESTOS DE TRABAJO

4.1 Trabajador con casos de contagios en su entorno directo o que haya estado en contacto estrecho con un caso sospechoso o diagnosticado

- Es **OBLIGATORIO NO ACUDIR AL CENTRO DE TRABAJO Y COMUNICARLO INMEDIATAMENTE A LA EMPRESA** cuando el trabajador haya tenido algún caso de enfermedad por COVID-19 confirmado, probable o sospechoso en su entorno directo o si ha tenido contacto estrecho con un caso, **aunque no se tengan los síntomas de la enfermedad**. La empresa, con los servicios médicos de la empresa valorará la situación y adoptará las medidas a adoptar.

- Se considera “caso sospechoso” a cualquier persona con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas como la odinofagia, anosmia, ageusia, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico.
- Se considera “caso probable” a cualquier persona con infección respiratoria aguda grave con cuadro clínico y radiológico compatible con COVID-19 y resultados de PCR negativos, o casos sospechosos con PCR no concluyente.
- Se considera “contacto estrecho” cuando se ha permanecido a una distancia menor de dos metros de un caso probable o confirmado sintomático durante un tiempo continuado de, al menos, 15 minutos (dependerá de cada caso y del criterio de las autoridades o facultativos) (ejemplo, visitas, reuniones, viajes de trabajo, ...) o se haya compartido un mismo vehículo.
- En el caso de contacto casual con algún caso posible, probable o confirmado de COVID-19, se podrá continuar con la actividad laboral normal y realizando vigilancia pasiva con el fin de controlar la aparición de síntomas y extremando las medidas de higiene personal.
- La reciente aplicación oficial “Radar COVID” para teléfono móvil, herramienta para combatir la pandemia que salvaguarda todas las garantías de confidencialidad, debería ser instalada por todos los trabajadores y ser de uso constante, de cara tanto a una mejor protección personal, como a la protección de los demás y al conocimiento de la situación en tiempo real para la adopción de decisiones.

4.2 Trabajador con síntomas antes de acudir al trabajo

- Es **OBLIGATORIO NO ACUDIR AL CENTRO DE TRABAJO Y COMUNICARLO INMEDIATAMENTE A LA EMPRESA**, si se presentan los siguientes **SÍNTOMAS**: fiebre (más de 37,5 °C) u otros síntomas como secreción nasal, estornudos, tos seca, dolor de garganta, dolor de cabeza intenso, diarrea, dolor muscular y cansancio.

Ante estos síntomas, se deberá informar a la empresa lo antes posible, por el procedimiento habitual, **para poder alertar al personal con el que se haya mantenido contacto estrecho y que se puedan tomar las medidas preventivas que procedan**.

- En este caso, se recomienda **llamar al médico de familia y/o a la autoridad sanitaria, así como al servicio médico de empresa en caso de que se disponga del mismo**, para consultar su caso en los teléfonos de atención al COVID-19 habilitados para atención a posibles enfermos, con objeto de que le indiquen el tratamiento y el procedimiento a seguir y el aislamiento en su domicilio durante 14 días (salvo indicación en contra de los especialistas sanitarios).
- Si, además, de algunos de estos síntomas, se presenta **dificultad para respirar (disnea)**, se debe **llamar sin dilación al teléfono de emergencias habilitado en cada Comunidad**.
- **En cuanto se confirme el positivo por COVID-19, el trabajador tendrá la obligación de informar a la empresa a la mayor brevedad**.
- A toda persona con sospecha de infección por el SARS-CoV-2 se le realizará una PCR (u otra técnica de diagnóstico molecular que se considere adecuada) en las primeras 24 horas². Si la PCR resulta negativa y hay alta sospecha clínica de COVID-19 se repetirá la PCR a las 48 horas con una nueva muestra del tracto respiratorio. Si la PCR continúa siendo negativa y han transcurrido varios días desde el inicio de los síntomas, se podría plantear la detección de IgM mediante una prueba serológica³ tipo ELISA u otras técnicas de inmunoensayo de alto rendimiento.
- No se recomienda la realización de cribados mediante la realización de PCR o técnicas serológicas, por las dificultades de interpretación de los resultados en personas asintomáticas y de bajo riesgo y las implicaciones en su manejo⁴. Sólo podría considerarse su realización en determinadas situaciones y siempre bajo la recomendación de las autoridades de salud pública.

4.3 Trabajadores que inician sus síntomas durante el trabajo

- Todos los centros tendrán previsto un espacio para el aislamiento de los trabajadores que pudiesen presentar síntomas graves durante su estancia en el trabajo, hasta que se coordine su evacuación de acuerdo con las

² Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19. Ministerio de Sanidad. (11/08/2020)

³ Las muestras recomendadas para las pruebas serológicas son de sangre obtenida por extracción de vía venosa periférica o digitopunción, según el tipo de prueba

⁴ Instrucciones sobre la realización de pruebas diagnósticas para la detección del COVID-19 en el ámbito de las empresas. Ministerio de Sanidad. (30/06/20)

indicaciones de las autoridades sanitarias. Cualquier dependencia puede valer para esta cuestión, pero es preciso tenerlo previsto para no tener que improvisar.

Por lo tanto:

- **Cuando un trabajador, durante su estancia en el centro de trabajo, presente los síntomas compatibles con el contagio mencionados anteriormente, en particular: fiebre, tos, dificultades respiratorias, debe comunicarlo inmediatamente a la oficina de personal. Si no la estuviera ya utilizando en esos momentos, se pondrá una mascarilla inmediatamente, mantendrá una distancia de, al menos, 2 metros con el resto de las personas y será trasladado a dicha zona de aislamiento, contactando con el servicio médico de la empresa o con el teléfono de atención de cada Comunidad Autónoma y siguiendo las indicaciones recibidas.** Estos serán los encargados de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos y del personal sintomático en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de Salud Pública.
- Estos, tras analizar la situación del trabajador, de acuerdo a los protocolos específicos, decidirán si debe ser remitido al servicio público de salud para que valore el caso y los pasos a seguir con sus contactos.
- Se procederá a la limpieza y desinfección del área de trabajo y de las zonas ocupadas por el trabajador.
- Los trabajadores que hayan mantenido contacto estrecho con la persona afectada, seguirán las indicaciones del servicio sanitario del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y, si procede, aplicarán las medidas recogidas en el apartado 4.1, del presente protocolo. Se decidirá en cada caso concreto si procede que mantengan su actividad habitual, así como la vigilancia activa de su estado de salud y que limiten su exposición social.
- **En cuanto se confirme la enfermedad, el trabajador tendrá la obligación de informar a la empresa a la mayor brevedad.**

4.4 Procedimiento ante casos confirmados en la empresa

- La empresa deberá elaborar un protocolo específico para el caso de que se confirme el contagio de un trabajador.
- Básicamente se pueden dar los dos casos descritos en 4.2 y 4.3, pero las medidas a adoptar son esencialmente análogas.
- La empresa deberá identificar los contactos internos del trabajador afectado, que se encontrarán en el caso descrito en 4.1, procediéndose de esa forma.
- Además, de informar a los servicios médicos de la empresa o a la mutua, debe comunicarse al servicio de prevención y al Director Facultativo, para que, en función del puesto de trabajo ocupado por el trabajador afectado, adopten las medidas que procedan.
- También será comunicado a la representación legal de los trabajadores, a las subcontratas y autónomos que hayan podido estar en el centro de trabajo durante los últimos 15 días.
- Se procederá a la limpieza y desinfección del área de trabajo, de los equipos utilizados y de las zonas ocupadas por el trabajador.
- El seguimiento y el alta serán supervisados por su médico de atención primaria o del trabajo, de la forma que se establezca en cada Comunidad Autónoma. Serán las Autoridades sanitarias quienes indicarán cuando y en que condiciones puede reincorporarse el trabajador que haya sido confirmado como positivo. Para la reincorporación a su puesto de trabajo de los trabajadores que hayan desarrollado la enfermedad como un caso confirmado, será necesaria la realización de una PCR, además de la resolución de síntomas al menos 3 días antes, y con un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas (nota: esta cifra de 10 días puede verse modificada por las autoridades Sanitarias, pues está siendo objeto de revisión). En caso de que sea negativa, estos profesionales podrán reincorporarse al trabajo. En caso de que la PCR siga siendo positiva un trabajador no podrá reincorporarse a su puesto de trabajo y se le dará una nueva cita para repetir la PCR.

4.5 Trabajadores especialmente sensibles

- Según indicaciones del Ministerio de Sanidad, es responsabilidad de los Servicios de Prevención el determinar que trabajadores pertenecen a un grupo especialmente sensible para el COVID-19 en el desarrollo de su actividad laboral.
- Se considera grupo vulnerable, todo trabajador con enfermedades previas o situación de embarazo que pueda aumentar su susceptibilidad frente a la infección por COVID-19.
- Los **trabajadores que padezcan alguna de las causas que los conviertan en especialmente sensibles al COVID-19:** mayores de 60 años, afecciones pulmonares crónicas (asma, bronquitis crónica, etc.) o cardíacas, hipertensión arterial,

diabetes, trastornos inmunitarios, problemas renales o hepáticos crónicos, embarazo o lactancia natural, en tratamiento activo de quimioterapia o inmunosupresores, **deberán comunicarlo a la persona asignada por la empresa** para este caso para que, con la **máxima confidencialidad**, sean adoptadas las medidas de protección adecuadas a cada caso.

- Debe limitarse en la medida de lo posible la presencia del trabajador especialmente sensible en el centro de trabajo a través del fomento del teletrabajo u otras medidas de flexibilidad. En caso de imposibilidad, debe aislarse al trabajador vulnerable a una distancia mínima de seguridad del resto de trabajadores o mediante el uso de pantallas de separación o el uso de los EPIs adecuados.

4.6 Desplazamientos entre el domicilio y el trabajo

- Siempre que se pueda, utilizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros. Si no puede respetarse la distancia de 1,5 metros en el transporte privado con compañeros, será obligatorio el uso de mascarilla.
- Se recomienda el uso preferente del transporte individual.
- Se evitarán en la medida de lo posible puntos de riesgo elevado como pueden ser el metro, autobuses y demás elementos de transporte público, y, en general, cualquier lugar susceptible de aglomeración de personas.
- En el uso de las mascarillas, se estará a lo dispuesto por las Autoridades Sanitarias, si se va en transporte público.
 - Es obligatorio el uso de mascarillas de manera habitual incluido el transporte público. A partir de ahora, ya **se** pueden ocupar al máximo de su capacidad los vehículos particulares, vivan o no juntos los ocupantes, aunque, eso sí, si no viven bajo el mismo techo deberán hacerlo con mascarilla para minimizar posibles contagios
- Cuando se comparta un mismo vehículo de transporte privado, se estará a lo dispuesto por las Autoridades Sanitarias en cuanto al uso de mascarillas y el establecimiento de las distancias de seguridad. Como reglas generales, se utilizarán mascarillas y se buscará la máxima distancia de seguridad entre los ocupantes.

4.7 Gestión de entradas y salidas en el centro de trabajo, control de accesos y recepción / envío de carga

- Se adoptarán medidas para que únicamente acceda a la explotación personal autorizado y se establecerán los medios de información necesarios (por ejemplo, carteles, notas informativas, megafonía, etc.) para garantizar que todas las personas que accedan conocen y asumen las medidas adoptadas para evitar contagios
- Se recomienda que, antes de salir de sus domicilios para desplazarse hacia sus puestos de trabajo, los trabajadores se tomen la temperatura y, en el caso de que esta supere los 37,5 °C, procedan como se indica en el apartado 4.2.
- Asegurar las distancias de seguridad en las entradas evitando aglomeraciones, mediante las siguientes medidas:
 - Entrada escalonada y por turnos en áreas de trabajo con el fin de evitar aglomeraciones.
 - En las colas de entrada/salida/acceso a zonas comunes se señalizará y establecerán dispositivos para garantizar la distancia mínima de seguridad entre personas. Si por motivos de espacio, esto no fuera posible, los empleados deberán utilizar mascarilla.
 - Siempre que sea posible, dedicar una puerta de entrada y otra de salida de estos locales y asegurar la presencia de medios de limpieza adecuados para el lavado de manos.
 - También, si es posible, se dejarán las puertas abiertas para evitar la necesidad de abrirlas.
- Eliminar o reducir al mínimo la presencia de personal ajeno a la empresa, tomando en todo caso las precauciones necesarias.
- Se realizarán procedimientos específicos para el acceso de los proveedores externos, a fin de reducir los contactos con el personal del centro. Estos procedimientos incluirán rutas de entrada, salida y tránsito, así como el procedimiento de carga y descarga de mercancías (ver medidas preventivas).
- En la medida de lo posible se evitará que los transportistas abandonen su vehículo.
- Para los proveedores/transportistas y/u otro personal externo, siempre que sea posible, se ubicarán/instalarán aseos dedicados, se prohibirá el uso de los baños de los empleados de la empresa y se garantizará una limpieza diaria adecuada.

4.8 Medidas de higiene

- Se deben reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo.
- Se facilitará el material necesario para que los trabajadores refuercen las medidas de higiene personal a lo largo de la jornada pudiendo entregarles, a tal efecto, un kit personal (agua y jabón o gel hidroalcohólico, pañuelos desechables, etc.).
- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Los trabajadores se lavarán las manos con frecuencia, durante 40 a 60 segundos, limpiándolas en profundidad con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas:
 - Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará preferentemente, con productos de base alcohólica.
 - Si estuvieran sucias o manchadas con fluidos, se hará con agua y jabón antiséptico.
 - Para el secado de manos solo se usarán medios mecánicos o desechables.
- Al toser o estornudar se debe cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tirarlo inmediatamente después en un contenedor de basura con tapa, a ser posible, accionado con pedal.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- Se debe evitar tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca, con o sin guantes, ya que las manos facilitan la transmisión.
- **El uso de mascarillas se fijará por los servicios de prevención en función de la evaluación de riesgos o, en todo caso, ante lo regulado por la autoridad sanitaria.**
 - El uso de mascarillas es una medida de prevención de la transmisión del virus que no sustituye a las demás, por lo que su uso debe ir asociado a garantizar unas buenas prácticas que avalen el cumplimiento de la distancia física. Cuando esta última no sea posible, se prescribirá la utilización de mascarilla.
 - **Partiendo de la base de que los trabajadores de la empresa con síntomas habrán sido puestos en tratamiento confinado por las autoridades sanitarias, en el centro de trabajo no se indicará el uso de mascarillas en principio, salvo en aquellas situaciones del trabajo en las que se considere necesario e imprescindible en cada caso (por ejemplo, cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad interpersonal de 2 metros entre puestos de trabajo o en situaciones de desplazamientos entre puestos de trabajo), de acuerdo con la última guía del Ministerio de Sanidad⁵, ya que un uso inadecuado puede contribuir a una sensación de falsa seguridad que puede llegar a ser contraproducente.**
- **Recomendaciones sobre el uso de las mascarillas:**
 - El siguiente cuadro resume las recomendaciones de uso de mascarillas en la comunidad (adaptado del Ministerio de Sanidad - Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias), aunque en el ámbito de cada empresa serán los servicios de prevención los que establezcan las pautas de uso específicas, tal y como se ha indicado previamente:

Mascarilla higiénica		
Quién	Cuándo	Por qué
Población general sana (sin contacto con personas con COVID-19)	Cuando no se pueda mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 2 metros en espacios cerrados abiertos al público, en espacios al aire libre o en la vía pública, se usará la mascarilla de manera obligatoria. Su uso es también obligatorio en el transporte público.	El uso de mascarillas higiénicas puede colaborar en la disminución de la transmisión por parte de personas sin síntomas, siempre que se haga asociado a las otras medidas de prevención. Además tiene efecto barrera.
Población vulnerable (edad avanzada, enfermedades crónicas y embarazo, por el principio de precaución). En estas personas también podría estar indicado el uso de mascarillas quirúrgicas		
Mascarilla quirúrgica		
Quién	Cuándo	Por qué

⁵ Ministerio de Sanidad - Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. (11/04/2020)

Personas con síntomas o diagnóstico reciente de COVID-19	Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados a menos de 2 metros.	La mascarilla quirúrgica limita la salida de las gotas respiratorias por lo que previene la transmisión del virus a otras personas. Esta mascarilla puede tener un efecto protector (de barrera), si se usa de manera adecuada, asociado a las medidas de prevención.
Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.	<p>Cuando estén con los convivientes en la casa, mientras dure la cuarentena.</p> <p>Cuando estén con los convivientes en la casa, mientras dure la cuarentena.</p>	

- Las mascarillas quirúrgicas no deben usarse del revés en ningún caso. Ningún tipo de mascarilla debe llevarse al cuello, la frente o la barbilla.
- El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas a continuación:
 - ☞ Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
 - ☞ Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
 - ☞ Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
 - ☞ Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.
 - ☞ Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
 - ☞ En caso de ser imprescindible realizar de manera muy puntual un uso intermitente de la mascarilla, se debe extremar la higiene de manos al quitarla y ponerla, y se debe almacenar en un recipiente o bolsa de papel limpios, colocándola de manera que no se contamine la parte interior que va a estar en contacto con la cara.
 - ☞ Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal ni la parte interior que está en contacto con la cara, desecharla en un cubo cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
 - ☞ En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.
- El **Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades** indica, respecto a las mascarillas, en su último documento⁶:
 - El uso de mascarillas puede proporcionar una falsa sensación de seguridad que conduce a un distanciamiento físico subóptimo, mala etiqueta respiratoria e inadecuada higiene de las manos, entre otras cuestiones negativas.
 - Existe el riesgo de que la retirada inadecuada de la mascarilla, el manejo de una mascarilla contaminada o una mayor tendencia a tocarse la cara cuando trabajadores sanos usen una mascarilla pueda, en realidad, aumentar el riesgo de transmisión.
 - Se podría considerar el uso de mascarillas no médicas hechas de varios textiles, especialmente si, debido a problemas de suministro, se debe dar prioridad a las mascarillas médicas para su uso como equipo de protección personal por parte de los trabajadores de la salud. Esto se basa en pruebas indirectas limitadas que respaldan el uso de mascarillas no médicas como medio de control de la fuente.
 - El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria y no como un reemplazo de las medidas preventivas establecidas, por ejemplo, distanciamiento físico, etiqueta respiratoria, higiene meticulosa de las manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.
- En el anexo, se recoge un cuadro con los diferentes tipos de mascarillas.

4.9 Medidas de prevención en espacios comunes

⁶ Using face masks in the community Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks. (8 abril 2020). Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades.

Las **medidas organizativas** tienen como objetivo el **mantenimiento de la distancia mínima de seguridad entre los trabajadores**, y de esta forma, disminuir la posibilidad de contagio.

Se deben reforzar las medidas de prevención en los espacios comunes de trabajo:

- Se elaborarán unos sencillos carteles con información visual en lugares estratégicos para recordar las medidas de prevención principales.
- Se mantendrá una distancia de, al menos, 2 metros con el resto de las personas. Y se evitará hablar directamente hacia la cara de las personas en distancias cortas.
- No se saludará dando la mano o abrazos y se guardarán las distancias de prevención ya señaladas.
- En este sentido, se sugiere intentar reordenar la disposición y orientación de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios, empleando mobiliario, mamparas, estanterías, pasillos, etc. Los puestos de trabajo se orientarán de manera que no haya trabajadores uno frente a otro, siempre que sea factible.
- Se debe disponer en todo momento de guantes de látex o nitrilo (según alergias) para su uso, cuando corresponda, en los lugares de acceso común, y prestar especial atención a la retirada y eliminación de éstos. En el caso de usar guantes de trabajo de seguridad, en función del riesgo, se utilizarán los guantes de látex o nitrilo por debajo de ellos. Estas medidas serán decididas por el Servicio de Prevención, en cada caso.
- Será obligatorio lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, al entrar y salir de espacios comunes y al manipular cualquier material de uso común o de varias personas.
- Cierre, o en su caso restricción, del uso de las áreas de descanso, comedores y zonas comunes, evitando aglomeraciones.
 - Se limitará el número de personas en las dependencias cerradas y, para ello, se establecerán turnos y horarios para el uso de vestuarios, aseos, comedores u otras áreas similares, con el fin de mantener las distancias de seguridad establecidas, y evitar así que los trabajadores se encuentren a una distancia inferior a 2 m.
 - En el caso de los vestuarios, siempre y cuando, a pesar de los turnos y el uso escalonado, no se pueda garantizar una separación mínima de 2 m, se podrá venir con la ropa de trabajo desde casa.
 - Se reforzarán las medidas de limpieza y desinfección de las duchas o, cuando no sea posible, se cerrarán temporalmente.
 - Se ha de ventilar los espacios cerrados (salas, despachos, zonas comunes, etc.) al menos durante quince minutos al día.
- En la medida de lo posible, se adaptará la jornada laboral para evitar coincidir en los turnos de comida. Incluso será preferible, si es posible, la realización de jornadas continuas para evitar que los trabajadores deban comer en las dependencias previstas para ello en la explotación. Nota: se han descrito casos de contagio en los comedores de explotaciones mineras, por trabajadores que priorizan socializar y relajan las medidas indicadas.
 - Siempre que sea posible, se beberá agua de botella. Si se hace uso de los botelleros comunes, se deberá lavarse las manos antes y después de su uso.
 - Se recomienda prohibir el uso de los enfriadores de agua que requieran acercar la boca al grifo.
 - Se recomienda eliminar las cafeteras comunes.
 - No se compartirán cubiertos, vasos, platos, etc.
 - Tampoco se compartirán bebidas o alimentos.

4.10 Medidas de limpieza

- Se reforzará la limpieza general de los locales de uso común: aseos, vestuarios, comedores, etc., con los productos adecuados para su desinfección. También se limpiarán mamparas, puertas, ventanas, superficies, pomos, barandillas y otros lugares susceptibles de contacto con las manos.

Una de las prioridades en la desinfección de los aseos es la limpieza a fondo de los sanitarios.

- La lejía y el amoníaco son dos elementos básicos indispensables que cumplen la función de desinfectantes. La lejía se recomienda para todas aquellas zonas como sanitarios, grifos, lavabos, radiadores y superficies de contacto. La limpieza puede hacerse con el detergente habitual y la desinfección con solución de hipoclorito sódico (lejía comercial)

con una concentración de 20-30 ml por cada litro de agua, etanol al 62-71%, peróxido de hidrógeno al 0,5% u otros virucidas autorizados⁷, que han demostrado la inactivación de los coronavirus, al aplicarlos durante un minuto.

- En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso. Para las tareas de limpieza, es recomendable hacer uso de guantes de vinilo/ acrilnitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda su uso sobre un guante de algodón.
- Se retirarán con precaución los pañuelos, papeles, guantes y otros residuos que pudieran estar contaminados y se cerrarán bien las bolsas de basura.
- Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de más de cinco minutos. Siempre que sea posible se procederá a la ventilación de las distintas zonas tras la limpieza.
- 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.
- Se debe revisar al menos diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos que presenten averías. Se recomienda disponer de un registro de estas acciones. También se debe vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos.
- La gestión de los residuos se hará de acuerdo con la Instrucción sobre gestión de residuos domésticos y COVID-19 publicada por el MITECO.
 - Todo material de higiene personal –mascarillas, guantes de látex o de nitrilo, etc.—debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
 - En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.
- En el caso de trabajo por turnos que compartan equipos:
 - Desinfección, siempre que sea posible, de los puestos de trabajo entre turnos. Cuando no sea posible la desinfección de los puestos de trabajo, los trabajadores deberán contar con guantes de protección, de acuerdo a la norma UNE-EN ISO 374.5:2016.
 - Cuando los equipos móviles sean compartidos por varios trabajadores, desinfección de las cabinas y elementos de agarre en los accesos, al menos una vez al día. En el caso del transporte colectivo (coches de transporte de trabajadores, furgonetas, etc.), éste se desinfectará, siempre que sea posible, tras cada uso, o al menos una vez al día. A menos que sea técnicamente imposible, la empresa tomará cualquier disposición adaptada para mantener la distancia de seguridad entre el conductor y los pasajeros (1 por fila, sentados a derecha izquierda a partir del conductor).
- Se deberán reforzar las medidas de prevención, en el uso de material compartido:
 - En cada cambio de turno se limpiará el material de uso compartido: mesas, mostradores, pantallas de ordenador, teclados, ratones, microondas, mamparas, etc.,
 - ⌘ Después de la utilización será obligatorio la limpieza de mesas o los lugares designados con el material sanitario puesto a disposición.
 - ⌘ Se facilitarán kits de limpieza: limpiador desinfectante, toallitas desechables y guantes.
 - ⌘ En la medida de lo posible, se deberá evitar compartir elementos como móviles, bolígrafos u otro tipo de útiles de uso personal.
- Siempre que la limpieza de la ropa de trabajo se lleve a cabo en la empresa, la ropa debe manipularse lo menos posible, ser suavemente enrollada y llevada directamente a la lavandería o colocada en una bolsa para su traslado. La ropa debe lavarse a una temperatura de, al menos, 60°C durante, al menos, 30 minutos, o con cualquier otro método que garantice la correcta higienización.

4.11 Medidas generales en el trabajo

⁷ Productos virucidas autorizados en España. Ministerio de Sanidad (06/08/2020).

- Se prohibirán reuniones presenciales o encuentros de varias personas, donde no se pueda asegurar la distancia de 2 m entre los asistentes, y no se supere el aforo de las instalaciones en un 50%.
- Las zonas comunes se deben airear al menos 15 minutos por hora de uso común.
- Se dará preferencia a las comunicaciones entre los operarios vía teléfono móvil, emisora o similar, siempre que ello sea posible.
 - Las emisoras / teléfonos de uso común serán limpiadas antes de dejarlas en su lugar de carga o de entregarlas a otra persona.
- Para la recepción de cualquier material, se debe establecer un lugar separado y señalizado.
 - Cuando sea preciso, se procederá a la desinfección de las cargas en forma de paquete (piezas, etc.) cuando sea posible. Por motivos obvios, no se desinfectarán las cargas a granel.
 - En el caso de necesitar el material de forma inmediata, no se debe retirar del lugar establecido, y se debe manipular con guantes, evitando todo tipo de contacto con el contenido hasta desechar el envoltorio o caja de forma inmediata junto con los guantes.
 - Como medida adicional, es aconsejable que, una vez retirados los guantes y tocado el contenido, se apliquen las medidas higiénicas establecidas de lavado de manos.
 - Se establecerán puntos para la desinfección de manos en las zonas de carga y descarga.
- En las labores de mantenimiento relacionadas con el puesto de trabajo, en el caso de utilizar cualquier herramienta manual u otros utensilios de trabajo:
 - Se recomienda el uso individualizado de herramientas y otros equipos de trabajo debiendo desinfectarse inmediatamente tras su utilización, con el material sanitario o las soluciones de lejía o amoniacado puestos a disposición. Cuando el uso de herramientas u otros equipos no sea exclusivo de un solo trabajador, se desinfectarán entre usos.
 - Será obligatorio lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, al manipular cualquier material de uso común o de varias personas.
 - Será obligatorio llevar guantes de protección durante su manipulación, cuando así lo establezca el Servicio de Prevención.
 - Ha de prestarse especial atención a la retirada y la forma de eliminación de los residuos que pudieran suponer un riesgo de contagio.
- Uso de **vehículos para el desplazamiento interno al puesto de trabajo**. Nota: se han descrito casos de contagio entre trabajo en los desplazamientos en todoterreno o pick-up de los trabajadores desde las instalaciones comunes a los frentes o a las máquinas móviles, de explotaciones mineras. Por ello, se deben extremar las precauciones en éstos:
 - Cuando se comparta un mismo vehículo de transporte privado, se estará a lo dispuesto por las Autoridades Sanitarias en cuanto al uso de mascarillas y el establecimiento de las distancias de seguridad. Como reglas generales, se utilizarán mascarillas, se buscará la máxima distancia de seguridad entre los ocupantes y se ventilará y limpiará el vehículo con frecuencia. Si es preciso, se realizarán varios desplazamientos para evitar juntar a muchos trabajadores en uno mismo.
- Medidas específicas **cuando no pueda garantizarse la distancia mínima de seguridad entre el personal**.
 - Tras analizar las opciones de trabajo a turnos, de secuenciarlo o de aplazarlo, para evitar la coincidencia en el mismo lugar, en distancias inferiores a 2 metros, si sigue siendo preciso adoptar medidas adicionales de protección colectiva, se valorará la instalación de barreras físicas tales como mamparas de materiales transparentes (cristal, plástico duro rígido, metacrilato, cristal o, en defecto de los anteriores, plástico duro flexible –generalmente suministrado en rollos-) para no obstaculizar la visibilidad de los trabajadores y resistentes a rotura por impacto y fáciles de limpiar y desinfectar. Dispondrán, si fuera necesario, de elementos que las hagan fácilmente identificables para evitar riesgo de golpes o choques.
 - Cuando no sea posible aplicar ninguna de las medidas anteriores, se proveerá al personal de dichas áreas o trabajos de los siguientes Equipos de Protección Individual:

- ⌘ Protección Respiratoria: mascarilla quirúrgica y donde así lo requiera la evaluación de riesgos del puesto de trabajo mascarillas auto-filtrantes contra partículas FFP3 o FFP2. Dada la situación de emergencia, en caso de dificultades de suministro y con el único propósito de prevenir la propagación del virus, se podrán utilizar mascarillas cuyo tipo corresponda a las indicaciones de la autoridad sanitaria.
- ⌘ Guantes de protección, de acuerdo a la norma UNE-EN ISO 374.5:2016.
- ⌘ Ropa de Trabajo de manga larga.
- ⌘ La correcta colocación de los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es se retirada para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.
- ⌘ Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, monos de trabajo, batas, etc.
- Excepcionalmente, mientras la situación de desabastecimiento nacional de equipos de protección individual no sea resuelta, las empresas implementarán medidas alternativas al uso de estos, para poder prevenir los riesgos de contagio para los trabajadores, como el uso de mascarillas no homologadas, o de pañuelos u otras prendas que sirvan como barrera.

4.12 Medidas de prevención al terminar la jornada laboral

- El trabajador deberá, en este orden, lavarse las manos en profundidad, quitarse la mascarilla, la ropa de trabajo y los guantes.
- Se deberán dejar limpias las herramientas de trabajo para el próximo día.
- Se deberá desinfectar el vehículo tras cada uso, especialmente tiradores, palanca de cambio, volante, etc., utilizando gel hidroalcohólico u otros desinfectantes, de acuerdo con las indicaciones de la autoridad sanitaria.
- Se deberá mantener limpia la ropa de trabajo y los equipos de protección individual.
- Al llegar casa:
 - Quitarse los zapatos y dejarlos cerca de la puerta
 - Lavarse las manos con agua y jabón
 - Separar los objetos que no se necesiten en casa (llaves o cartera) y dejarlos en una caja de la puerta
 - Desinfectar los otros objetos usados fuera (móvil o gafas), con usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón.
 - Lavar la ropa utilizando la lavadora mediante programas largos, con agua caliente y evitando cargar en exceso.

5 INSTRUCCIONES DE ACTUACIÓN ESPECÍFICAS POR PUESTO DE TRABAJO

A continuación, se indican instrucciones de actuación concretas para los diferentes puestos de trabajo, en una explotación minera, que **complementan a las instrucciones generales anteriores** que todo trabajador debe cumplir:

5.1 Instrucciones de prevención adicionales para operarios de maquinaria móvil

- Una vez finalizada la jornada laboral, la cabina y los puntos de agarre para el acceso (escalas y pomo de la puerta) a la maquinaria móvil pesada y los vehículos deberán limpiarse antes de los cambios de turno, con especial énfasis en los mandos, las superficies y los cristales.

5.2 Instrucciones de prevención adicionales para personal de administración y operadores de báscula

- Se intentará organizar el espacio para que la distancia entre puestos de trabajo sea lo mayor posible y, al menos, de 2 metros. En la medida de lo posible, se buscará orientar los puestos para que no haya trabajadores uno frente a otro.
- No compartir objetos sin limpiarlos antes (grapadoras, tijeras, ...)
- Limpiar los puntos de contacto de la fotocopidora antes y después de su uso.
- Se debe hacer uso de guantes de protección sanitaria para tocar superficies de uso común.

- En el caso de no llevarlos, será obligatorio lavarse las manos cada vez que se entre en el local y se toque algún elemento de las puertas u otras superficies comunes.
- En el caso de los operadores de báscula o de otros casos donde sea preciso atender a terceros (por ejemplo, transportistas) para la expedición de cualquier documentación, se evitará el contacto directo, y para ello:
 - Se recomienda la instalación de una barrera física tipo mampara que impida el contacto directo. Otra opción sencilla que puede ser posible, consiste en pasar los documentos por la ventana para firma en el exterior y devolución. Otra alternativa de menor nivel de protección consiste en delimitar una línea en el suelo que marque el espacio de seguridad. No obstante, se tratará de que toda la documentación y cumplimentación de albaranes se realicen de forma telemática o digital.
 - En el caso de pagos, se procurará el pago con tarjeta o transferencia, en lugar del pago con dinero en efectivo.
 - En el caso de no disponer de mampara o de opciones para que los visitantes no accedan a las oficinas, se debe solicitar a la persona que espere la emisión del documento en el exterior de la oficina.
 - En ambos casos, se elaborará un sencillo cartel que se colocará en sitio bien visible, en el exterior de las oficinas, con las instrucciones de prevención para las personas, señalando:
 - ☒ La obligación de no formar grupos de personas en el acceso y de mantener distancias superiores a 2 metros entre ellas.
 - ☒ La obligación de esperar a ser llamados, para evitar la concurrencia de personas en el interior.
 - ☒ Si es posible, mantener la puerta abierta para evitar contactos con pomos.
 - ☒ En el supuesto de que deban acceder al interior de las oficinas:
 - Cuando sea el momento de acceder, que mantengan una distancia de seguridad, incluso en el caso de haber una mampara.
 - Si está previsto, que usen los guantes y/o las mascarillas, es preciso que se hayan puesto a disposición (organizar un sencillo dispensario), antes de entrar en la sala y a mantener una distancia de seguridad.
 - Que permanezcan en las dependencias el mínimo tiempo posible.
 - Que, una vez fuera, tiren los guantes y la mascarilla, si los hubieran utilizado, en la papelera con tapa prevista al efecto, a ser posible, accionada con pedal.
 - En ambos casos anteriores, se debe evitar la manipulación de algún objeto de terceras personas, recurriendo a la implantación de medidas alternativas (por ejemplo, poniendo bolígrafos desechables a disposición de los conductores de los camiones para que firmen el albarán y se queden con el bolígrafo, etc.).
 - Se preparará una papelera con tapa, a ser posible, accionada con pedal para que se depositen los guantes y las mascarillas desechables, una vez utilizados.

5.3 Instrucciones de prevención adicionales para operarios de establecimiento de beneficio / mantenimiento y resto de operarios

- Toda persona deberá de limpiar su zona de trabajo (mesa, teclado, ratón, pantallas, panel de control, botoneras, puntos con los que haya entrado en contacto de forma directa, etc.) al iniciar y finalizar su turno.
- Se debe limitar la estancia en la zona de trabajo a una persona y, en el caso de no poder ser así, se debe cumplir con la distancia de seguridad mínima de 2 m. Algunos de los ajustes que podrían valorarse son: reubicación los puestos de trabajo, posponer algunos trabajos para evitar la coincidencia en el mismo espacio y al mismo tiempo, asignar horarios específicos para cada actividad y trabajador por áreas de la explotación.
- Será obligatorio lavarse las manos cada vez que se entre en el local o instalaciones y se toque algún elemento de las puertas.

Estas instrucciones deberán requerir de adaptación específica a las condiciones concretas de la explotación o del establecimiento de beneficio. Cada empresa podrá adoptar aquellas instrucciones más estrictas que considere, en función de sus propias circunstancias.

6 NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO APLICABLES A LOS PUESTOS DE TRABAJO QUE NO IMPLICAN RIESGO DE EXPOSICIÓN PROFESIONAL AL SARS-CoV-2

De acuerdo con el Criterio Operativo nº 102/2020, además de las normas que contienen prescripciones de tipo general para todos los riesgos como la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales, o el Reglamento de los Servicios de Prevención, aprobado por Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, las normas más directamente relacionadas con las situaciones que pueden generar el COVID-19, en las empresas de la industria extractiva, en las que la presencia en los centros de trabajo del nuevo coronavirus constituye una situación excepcional, son las siguientes:

- Real Decreto 863/1985, de 2 de abril, por el que se aprueba el Reglamento General de Normas Básicas de Seguridad Minera y normativa de desarrollo.
- Real Decreto 773/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de Equipos de Protección Individual.
- Real Decreto 1389/1997, de 5 de septiembre, por el que se aprueban las disposiciones mínimas destinadas a proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en las actividades mineras.

Son de **especial importancia** las recomendaciones formuladas por las Autoridades Sanitarias (ya consideradas en este protocolo):

- Criterio Operativo nº 102/2020 Sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) - Dirección del Organismo Estatal Inspección de Trabajo y Seguridad Social – Ministerio de Trabajo y Economía Social.
- Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2) del Ministerio de Sanidad.

7 ACTUACIONES DE LAS EMPRESAS ANTE INSPECCIONES SOBRE LAS MEDIDAS A ADOPTAR PARA PREVENIR LA INFECCION DE SUS TRABAJADORES/AS POR EL VIRUS SARS-CoV-2

Ante una eventual inspección de las Autoridades competentes, los apartados 4 y 5 del artículo 31 del Real Decreto Ley 21/2020, 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 establecen que se *“habilita a los funcionarios ... para vigilar y requerir, y en su caso, extender actas de infracción, en relación con el cumplimiento por parte del empleador de las medidas de salud pública establecidas en los párrafos a), b), c) del artículo 7.1, y en el párrafo d) del mismo, cuando afecten a las personas trabajadoras.*

“a) Adoptar medidas de ventilación, limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de los centros de trabajo, con arreglo a los protocolos que se establezcan en cada caso.

b) Poner a disposición de los trabajadores agua y jabón, o geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la limpieza de manos.

c) Adaptar las condiciones de trabajo, incluida la ordenación de los puestos de trabajo y la organización de los turnos, así como el uso de los lugares comunes de forma que se garantice el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal mínima de 1,5 metros entre los trabajadores. Cuando ello no sea posible, deberá proporcionarse a los trabajadores equipos de protección adecuados al nivel de riesgo.

d) Adoptar medidas para evitar la coincidencia masiva de personas, tanto trabajadores como clientes o usuarios, en los centros de trabajo durante las franjas horarias de previsible mayor afluencia.”

En el Criterio Operativo nº 102/2020 (parcialmente derogado) y el Criterio Técnico nº 103/2020, están definidos los procedimientos a seguir, para verificar el cumplimiento de las normas de salud pública, por las Autoridades competentes, en respuesta a las denuncias o comunicaciones que puedan presentarse. El alcance de la habilitación está limitado a:

- Vigilar el cumplimiento de las medidas en las empresas y centros de trabajo.
- Exigir el cumplimiento de las mismas mediante requerimiento.
- Extender actas de infracción en los casos de incumplimiento.

Por tanto, están excluidas cualesquiera otras medidas derivadas de la actuación Inspectora para las que están facultados los funcionarios, contenidas en la Ley 23/2015, tales como la paralización de trabajos o tareas por inobservancia de la normativa sobre prevención de riesgos laborales, sin perjuicio de que de constatare incumplimientos de las medidas previstas en el artículo 7 del Real Decreto-ley 21/2020, que a juicio del inspector actuante impliquen un riesgo de contagios de trabajadores, podrán remitir informe a las autoridades sanitarias competentes para que por las mismas, en su caso procedan a la adopción de las medidas cautelares contempladas en el artículo 54 de la Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública, que específicamente se refiere al "cierre preventivo de las instalaciones, establecimientos, servicios e industrias" y a la "suspensión del ejercicio de actividades".

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Recomendaciones del Ministerio de Sanidad. Documentos del Centro de coordinación de alerta y emergencias sanitarias:
<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>
- Criterio Operativo nº 102/2020 Sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) - Dirección del Organismo Estatal Inspección de Trabajo y Seguridad Social – Ministerio de Trabajo y Economía Social. [+ ver documento pdf](#)
- Criterio Técnico nº 103/2020 sobre actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a la habilitación contenida en el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, en relación con las medidas de prevención e higiene para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la covid-19 en los centros de trabajo [+ ver documento pdf](#)
- Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al coronavirus (SARS-COV-2) (14/07/2020). Ministerio de Sanidad. [+ ver documento pdf](#)
- Información Científica-Técnica Enfermedad por coronavirus, COVID-19 (03/07/2020). Ministerio de Sanidad [+ ver documento pdf](#)
- Nota interpretativa de los escenarios de riesgo de exposición establecidos en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2) (06/07/2020). [+ ver documento pdf](#)
- Borrador de la Guía informativa sobre los protocolos de actuación en la industria por causa del COVID-19 (10/04/2020). MINCOTUR [+ ver documento pdf](#)
- Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19 - Compendio no exhaustivo de fuentes de información (30/06/2020). INSST [+ ver documento pdf](#)
- Orientaciones preventivas frente al COVID-19 en las obras de construcción (30/06/2020). INSST [+ ver documento pdf](#)
- Guía de actuación en materia preventiva por causa del COVID-19 en las obras de construcción (29/05/2020) CNC, CCOO y UGT [+ ver documento pdf](#)
- Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. (11/04/2020) Ministerio de Sanidad. [+ ver documento pdf](#)
- Directrices de buenas prácticas en las actividades mineras. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. (27/06/2020) Ministerio de Sanidad y Ministerio de Trabajo y Economía Social. [+ ver documento pdf](#)
- Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19 (07/09/2020) [+ ver documento pdf](#)
- Listado de virucidas autorizados en España para uso ambiental (PT2), industria alimentaria (PT4) e higiene humana (PT1). Ministerio de Sanidad (18/09/2020). [+ ver documento pdf](#)
- Instrucciones sobre la realización de pruebas diagnósticas para la detección del COVID-19 en el ámbito de las empresas (30/06/2020). [+ ver documento pdf](#)
- Buenas prácticas en la prevención frente al nuevo coronavirus (COVID-19) – QuirónPrevención. [+ ver documento pdf](#)
- Preguntas y respuestas sobre el SARS-CoV-2 y el COVID-19 – QuirónPrevención. [+ ver documento pdf](#)
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), OMS y Agencia EFE. [+ ver documento pdf](#)
- Protocolo de actuación Protección y control de los trabajadores en los centros de trabajo COVID-19 – Previsonor. [+ ver documento pdf](#)
- Using face masks in the community Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks (inglés). (8/04/2020). Centro Europeo de Prevención y Control de Enfermedades. [+ ver documento pdf](#)



Anexo I: Carteles Informativos

26/03/2020



Por tu seguridad y la de todos

CORONAVIRUS, ASPECTOS GENERALES



CÓMO SE CONTAGIA

Contacto estrecho con las secreciones que se producen con la tos o el estornudo de una persona contagiada.

Las secreciones tienen que entrar en contacto con tu nariz, ojos o boca.

Es poco probable el contagio por el aire a distancias mayores de 2 metros.

QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERNOS COMO TRABAJADORES

MEDIDAS DE SEGURIDAD/CONTROL



Tómate la temperatura corporal. Quédate en casa si tienes fiebre.



Si crees estar contagiado comunícalo a tu superior. **Quédate en casa** y ponte en contacto con los servicios médicos de tu CCAA.



En la medida de lo posible, guarda la distancia de seguridad (**2 metros**) con compañeros y/o personas a las que se atiende.



No compartas objetos sin limpiar antes (grapadora, tijeras,...).

MEDIDAS HIGIÉNICAS



Lávate las manos frecuentemente, el virus se elimina con una limpieza adecuada. El lavado de manos debe realizarse preferiblemente con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas.



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable de un solo uso.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.



Limpiamos y desinfectamos los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)





LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus




¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

-  Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
-  Después del contacto con alguien que estornuda o tose
-  Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
-  Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso







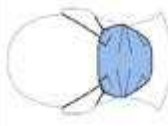
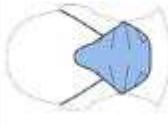
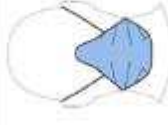
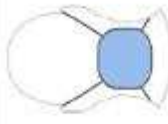
¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"





 			
¿QUÉ ES QUÉ?			
Mascarilla Filtros de partículas		Mascarilla quirúrgica	
Mascarilla autofiltrante o media máscara filtrante contra partículas		Mascarilla dual	
Mascarilla higiénica			
Uso previsto:	PROTEGER DE LA INHALACION DE PARTICULAS PELIGROSAS A LA PERSONA QUE LA LLEVA PUESTA.	EVITAR LA TRANSMISION DE AGENTES INFECCIOSOS PROCEDENTES DE LA PERSONA QUE LA LLEVA PUESTA.	NO ESTAN DISEÑADAS PARA PROTEGER DE NINGUN RIESGO. NO SE RECOMIENDAN PARA SITUACIONES QUE IMPLIQUEN EXPOSICION A AGENTES PELIGROSOS.
Certificación:	CONFORME REGLAMENTO (UE) 2016/425 RELATIVO A LOS EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL (EPI).	CONFORME DIRECTIVA 93/42/CEE, RELATIVA A LOS PRODUCTOS SANITARIOS. A PARTIR DEL 24 DE MAYO DE 2020 SEERA DE APLICACION EL REGLAMENTO (EU) 2017/745 SOBRE LOS PRODUCTOS SANITARIOS (PS).	NO APLICABLE.
Normas armonizadas:	EN 140:1998 (MASCARILLA); EN 143:2000 Y EN 143:2000/A1:2004 (FILTRO).	EN 14683:2019+AC:2019.	NO APLICABLE.
Ajuste facial:	PIEZA FACIAL HERMETICA. ENSAYO DE AJUSTE REQUERIDO.	PIEZA FACIAL NO HERMETICA. ENSAYO DE AJUSTE NO REQUERIDO.	PIEZA FACIAL NO HERMETICA.
Tipos/Clasificación:	MASCARILLA: NO APLICABLE. FILTRO: F1, F2, P3.	2, II, IIR.	NO APLICABLE.
Limitaciones de uso:	UTILIZADOS LOS DOS EQUIPOS EN NIVEL ACEPTABLE SE OBTIENEN UN NIVEL ACEPTABLE DE PROTECCION FRENTE A LA INHALACION DE PARTICULAS. NO SE CONSIDERA PRODUCTO SANITARIO. NO SE CONSIDERA PRODUCTO REUTILIZABLE.	NO PROPORCIONA UN NIVEL FIABLE DE PROTECCION FRENTE A LA INHALACION DE PARTICULAS. NO SE CONSIDERA EPI. DESECHABLE.	NO SE CONSIDERA PRODUCTO SANITARIO. NO SE CONSIDERA EPI.
Posibilidad de limpieza y desinfección:	MASCARILLA: SI. FILTRO: NO.	NO.	NO.



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener **síntomas** (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1** **AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.


- 2** **MANTENTE COMUNICADO** Ten disponible un **teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.


- 3** **¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.


- 4** **TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.


- 5** **AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.


- 6** **AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.


- 7** **LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.


- 8** **SI EMPEORAS** Si **empeoras** o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.


- 9** **AL MENOS 10 DÍAS** Se debe mantener el aislamiento **un mínimo de 10 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto.


- 10** **ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

