

Retorno seguro al centro de trabajo

Mayo 2020

Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
4. En el centro de trabajo
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa



Introducción

Teniendo en cuenta el **plan de reincorporación** previsto en el **plan del Gobierno para un desconfiamiento progresivo** es posible que, si no lo has hecho ya, tengas que reanudar tu actividad desde tu centro de trabajo, con las dudas que ello supone sobre cómo hacerlo de forma segura.

Este documento recopila las pautas y consejos ofrecidos por el Ministerio de Sanidad para realizar una vuelta al trabajo segura.

Recuerda que a estas pautas **se deben añadir las medidas de prevención de riesgos** marcadas por tu empresa y tu Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo

2. De casa al trabajo

3. Entrada al centro de trabajo

4. En el centro de trabajo

- Distancia de seguridad
- Equipos de trabajo
- Equipos Protección Individual
- Etiqueta respiratoria
- Uso de vestuarios
- Reuniones
- Uso del baño
- Uso del comedor/office

5. Del trabajo a casa



En casa, antes de acudir al trabajo

1. Sintomatología y/o contacto estrecho

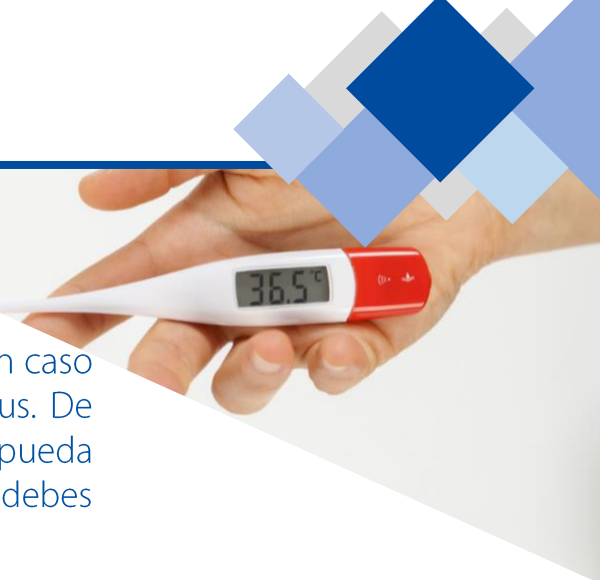
Las personas que se reincorporen no deberán haber tenido contacto estrecho con un caso confirmado por COVID-19 en los 14 días previos, para evitar la propagación del virus. De igual modo, si presentas sintomatología (tos, fiebre o dificultad para respirar) que pueda estar asociada con el coronavirus, no debes acudir al trabajo. En este caso, debes comunicarlo a Salud Pública y a tu superior jerárquico.

2. Autoevaluación personal

- Antes de salir de casa dedica unos minutos a autoevaluarte: ¿tienes tos, diarrea, fiebre, cansancio, fatiga al respirar?
- Mide tu temperatura corporal para verificar que está por debajo de los 37° C.
- Es recomendable responder al cuestionario diario de autoevaluación de tu estado de salud que te haya facilitado tu empresa.
- También te puede ser de utilidad la app del Servicio de Salud Pública al que perteneces.

3. Personal especialmente sensible

Si perteneces a algún grupo de personas vulnerable frente al COVID-19 (hipertensión, diabetes o problemas respiratorios, entre otros) debes contactar con tu responsable en la empresa para que te informe sobre el procedimiento de comunicación establecido. De esta forma tu empresa podrá adoptar las medidas preventivas oportunas para garantizarte, a ti y a tus compañeros, una mayor protección y seguridad.



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo

2. De casa al trabajo

3. Entrada al centro de trabajo

4. En el centro de trabajo

- Distancia de seguridad
- Equipos de trabajo
- Equipos Protección Individual
- Etiqueta respiratoria
- Uso de vestuarios
- Reuniones
- Uso del baño
- Uso del comedor/office

5. Del trabajo a casa



De casa al trabajo

1. Dónde llevar mascarilla

El uso de mascarilla es obligatorio en la vía pública, en espacios al aire libre y cerrados de uso público cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad, con el fin de evitar contagios. Úsala al salir de casa y cuando así esté definido en tu centro de trabajo.

2. Uso correcto de la mascarilla

Si estás sano/a, una mascarilla higiénica puede ser suficiente. Consulta [cómo usarla](#) y qué no debes hacer mientras lleves mascarilla.

3. Medio de transporte

Con el fin de garantizar la salud de todos se recomienda acudir al trabajo de la siguiente manera:

- **Caminando:** manteniendo siempre una distancia mínima de seguridad con las personas, evitando tocar superficies.
- **Vehículo propio:** se recomienda utilizarlo de forma individual. Límpialo y desinfectalo frecuentemente.
- **Transporte público:** si no tienes alternativas y debes utilizar el transporte público, utiliza la mascarilla para evitar contagios y evita tocar superficies.



Retorno seguro al centro de trabajo


1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
4. En el centro de trabajo
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

De casa al trabajo

Uso de mascarilla

Respira segur@

Cómo ponerse la mascarilla

| | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Lavarse las manos y la cara. | Coger y abrir la mascarilla. | Tomar por la parte delantera y dejar libre las bandas de sujeción. | Ponerla sobre la cara y pasar las gomas por la cabeza, ajustar una por encima y otra por debajo de la oreja. | Ajustar los bordes de la mascarilla a su contorno. | Ajustar el clip nasal a la nariz. | Cubrir con las manos y exhalar con fuerza para comprobar si hay fuga de aire. |

Cómo quitársela

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |
| La mascarilla es la última protección a retirar. | Retirar las gomas sin tocar la parte delantera de la mascarilla contaminada. | Desechar la mascarilla en el contenedor indicado. | Lavarse las manos. | No llevarla fuera del lugar indicado. | No tocar la parte delantera de la mascarilla ni la cara. | No llevar la mascarilla colgando. |

Qué no hacer

De ti también depende

↘ Castellano

↘ Catalán



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo

2. De casa al trabajo

3. Entrada al centro de trabajo

4. En el centro de trabajo

- Distancia de seguridad
- Equipos de trabajo
- Equipos Protección Individual
- Etiqueta respiratoria
- Uso de vestuarios
- Reuniones
- Uso del baño
- Uso del comedor/office

5. Del trabajo a casa



Entrada al centro de trabajo



1. Infórmate de las medidas adoptadas por tu empresa

Es posible que en tu centro de trabajo se hayan establecido nuevas normas destinadas a minimizar la posible propagación del virus en tu puesto de trabajo.

Infórmate y sigue las pautas, puesto que el objetivo es ofrecerte un entorno de trabajo seguro.

2. Toma de temperatura

Es posible que en tu centro de trabajo se haya establecido un control de temperatura para acceder. Síguelo y no intentes eludirlo.

3. Lavado de manos

Lávate las manos de forma frecuente, especialmente al llegar al centro de trabajo.

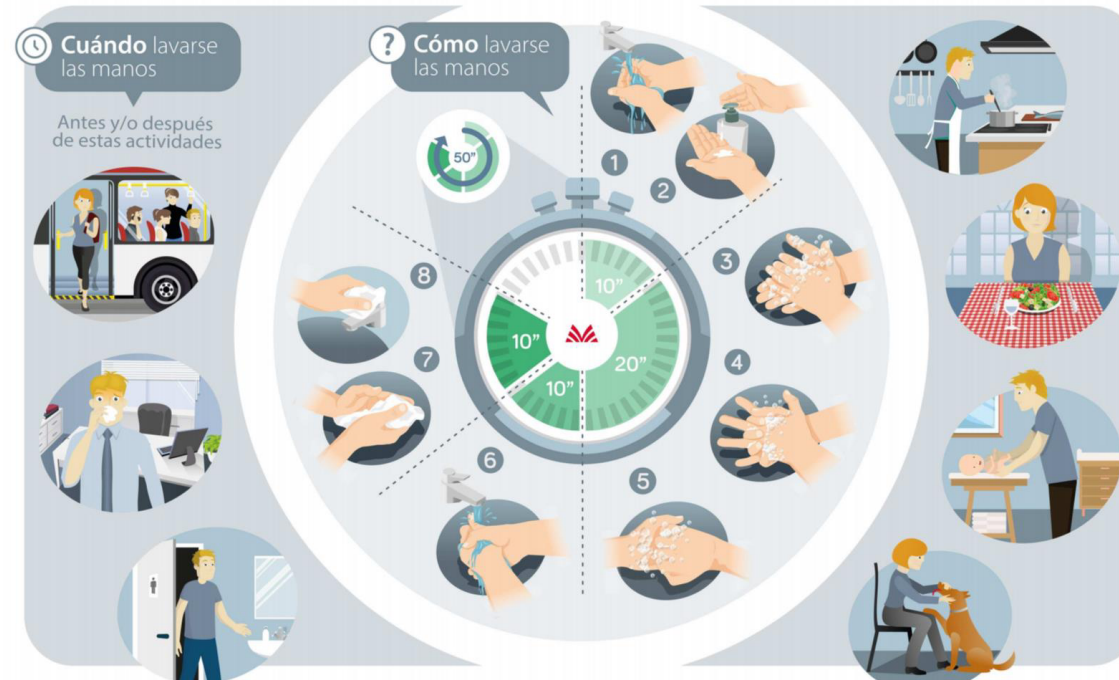
- Procede al lavado de manos con agua y jabón durante al menos 50 segundos.
- Si no es posible hazlo mediante soluciones hidroalcohólicas.

Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. **Entrada al centro de trabajo**
4. En el centro de trabajo
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

Entrada al centro de trabajo

Cómo lavarse las manos correctamente



Mutua Universal
www.mutuauniversal.net

Plan General de Actividades Preventivas
de la Seguridad Social 2019

↘ Castellano

↘ Catalán

↘ Gallego

↘ Euskera

↘ Inglés

↘ Chino



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. **Entrada al centro de trabajo**
4. En el centro de trabajo
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

Entrada al centro de trabajo

¿Cómo podemos protegernos del coronavirus?

¿Cómo podemos protegernos del **coronavirus** o de otros virus?



Al toser o estornudar **cúbrete la boca y la nariz** y hazlo **dentro del codo**



Mantén **2 metros de distancia** para evitar contagios



Lávate las manos frecuentemente



Aunque uses mascarilla, **cumple** estas medidas

Protejámonos todos

Mutua Universal
www.mutuauniversal.net



¿Cómo podemos protegernos del **coronavirus** o de otros virus?



Al toser o estornudar **cúbrete la boca y la nariz** y hazlo **dentro del codo**



Mantén **1,5 metros de distancia** para evitar contagios



Lávate las manos frecuentemente



Aunque uses mascarilla, **cumple** estas medidas

Protejámonos todos

Mutua Universal
www.mutuauniversal.net



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo

2. De casa al trabajo

3. Entrada al centro de trabajo

4. En el centro de trabajo

- **Distancia de seguridad**

- Equipos de trabajo

- Equipos Protección Individual

- Etiqueta respiratoria

- Uso de vestuarios

- Reuniones

- Uso del baño

- Uso del comedor/office

5. Del trabajo a casa



En el centro de trabajo

Distancia de seguridad

En tu centro de trabajo se ha calculado el aforo máximo permitido en cada una de las estancias y en las áreas de uso común (entrada/salida, cafetería, aseos, pasillos, etc.).

- Sigue las nuevas vías de circulación señalizadas que facilitan la distancia de seguridad y evitarán que te cruces con compañeros.
- Saluda a distancia, evitando el contacto físico, incluido dar la mano o codos.
- Si tu empresa ha instalado barreras físicas (mamparas) porque no es posible garantizar la distancia de seguridad entre puestos de trabajo contiguos, respétalas.
- Cuando las dimensiones de alguna zona común sean reducidas, por ejemplo, los ascensores, plantéate usar las escaleras.

Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
4. **En el centro de trabajo**
 - Distancia de seguridad
 - **Equipos de trabajo**
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Equipos de trabajo

- Evita compartir equipos y dispositivos con compañeros. Si lo haces, límpialos antes y después.
- Refuerza el mantenimiento de la limpieza de tu puesto.
- Cuando abandones tu puesto, despéjalo lo máximo posible.

The infographic is contained within a blue-bordered box and features six distinct icons and text blocks arranged in two rows. The top row includes: 1) A person icon with the text 'Evita tocarte la cara'. 2) Two person icons with a double-headed arrow between them and the text 'Asegura un espacio mínimo de 2 metros'. 3) A hand being washed under a showerhead icon with the text 'Limpia tus manos de manera frecuente'. The bottom row includes: 4) A desk icon with the text 'Tu mesa de trabajo y los mostradores de recepción deben estar despejados al finalizar la jornada para facilitar su limpieza'. 5) An open window icon with the text 'Ventila periódicamente las estancias, abre ventanas y puertas (mínimo 5 min)'. 6) A computer monitor icon with the text 'Evita el uso compartido de equipos, herramientas, vehículos, etc.'. To the right of the bottom row is a large blue downward-pointing arrow icon.

Evita tocarte la cara

Asegura un espacio mínimo de **2 metros**

Limpia tus manos de manera frecuente

Tu **mesa de trabajo** y los **mostradores de recepción** deben estar **despejados** al finalizar la jornada para facilitar su limpieza

Ventila periódicamente las estancias, abre ventanas y puertas (mínimo 5 min)

Evita el uso compartido de equipos, herramientas, vehículos, etc.

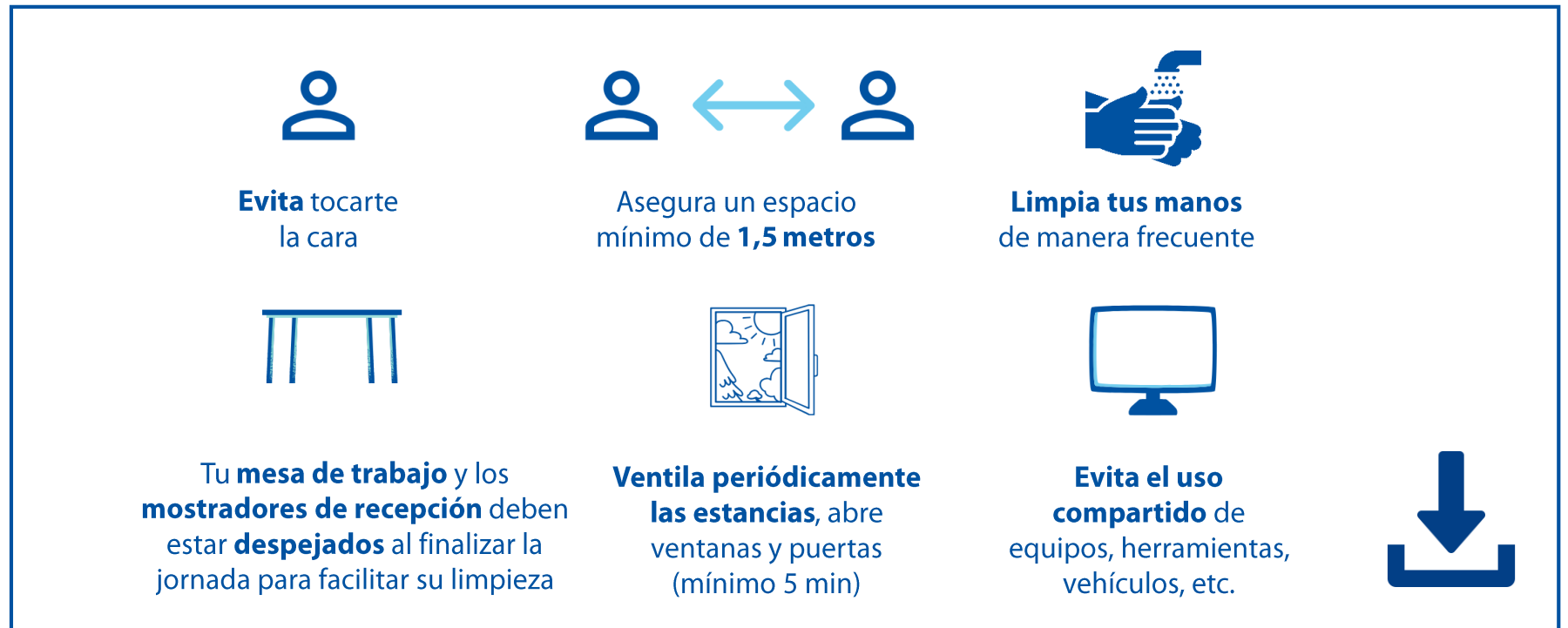


Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
4. **En el centro de trabajo**
 - Distancia de seguridad
 - **Equipos de trabajo**
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Equipos de trabajo



The infographic is contained within a blue-bordered box and features six safety tips arranged in two rows. Each tip includes an icon, a bold heading, and a descriptive sentence. The tips are: 1. Avoid touching your face (person icon with hand to face). 2. Maintain a minimum distance of 1.5 meters (two person icons with a double-headed arrow). 3. Wash your hands frequently (hands being washed under a faucet). 4. Clean your desk and reception counters (desk icon). 5. Ventilate periodically (open window icon). 6. Avoid sharing equipment (computer monitor icon). A download arrow icon is located at the bottom right of the box.

- Evita** tocarte la cara
- Asegura un espacio mínimo de **1,5 metros**
- Limpia** tus manos de manera frecuente
- Tu **mesa de trabajo** y los **mostradores de recepción** deben estar **despejados** al finalizar la jornada para facilitar su limpieza
- Ventila periódicamente las estancias**, abre ventanas y puertas (mínimo 5 min)
- Evita el uso compartido** de equipos, herramientas, vehículos, etc.



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo

2. De casa al trabajo

3. Entrada al centro de trabajo

4. En el centro de trabajo

• Distancia de seguridad

• Equipos de trabajo

• Equipos Protección Individual

• Etiqueta respiratoria

• Uso de vestuarios

• Reuniones

• Uso del baño

• Uso del comedor/office

5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Equipos de Protección Individual

- Utiliza los equipos de protección individual (EPI) que te facilite la empresa.
- En función de la exposición al COVID-19 en tu puesto de trabajo es posible que no necesites mascarilla, si guardas la distancia de seguridad entre compañeros, o que sea suficiente el empleo de una mascarilla higiénica o una pantalla facial.
- Evita tocarte la cara, ojos, nariz o boca, así como tocar la mascarilla o la pantalla facial.
- Lávate las manos de forma frecuente con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.



Cómo usar la mascarilla >

▾ Castellano

▾ Catalán



Cómo usar los guantes >

▾ Castellano

▾ Catalán



Protección respiratoria >

▾ Castellano



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
4. En el centro de trabajo
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - **Etiqueta respiratoria**
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Etiqueta respiratoria

Sigue las normas de conducta higiénicas del manejo de la tos y estornudos para evitar propagar el virus.

Prevenção de los virus al **estornudar** o **tosar**

El **80%** de los contagios se producen a través de las manos y superficies contaminadas

Los **gérmenes** de un estornudo viajan **130** km/hora y llegan hasta **2 m** de distancia

Una persona contagia **24 horas** antes de mostrar síntomas y hasta **5-7** días después de no tener fiebre

En **4 horas** se puede contagiar al **50%** de los equipos de trabajo y compañeros

Cubre la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables, **nunca** con la mano

Deposita los pañuelos usados en la **papelera**

No los dejes encima de la mesa o los sigas tocando

Estornuda o tose **dentro** del codo si no tienes pañuelos a mano

Lávate las manos **frecuentemente**, de forma correcta y sécalas con papel desechable, después de toser o ir al lavabo

Mutua Universal
www.mutuauniversal.net

Por Decreto de Autoridad Protectora de los consumidores nº 100/2017
15 de mayo de 2017
SACV-18

➤ Castellano

➤ Catalán

➤ Gallego

➤ Euskera

➤ Inglés



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
- 4. En el centro de trabajo**
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - **Uso de vestuarios**
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Uso de vestuarios



Evita
aglomeraciones al
entrar y salir



Asegura un espacio
mínimo de
2 metros



Evita tocarte la cara,
sobre todo los ojos, la
nariz y la boca



Limpia tus manos
de manera frecuente



Mantén la puerta abierta una
vez te hayas cambiado para
asegurar la renovación del aire



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
- 4. En el centro de trabajo**
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - **Uso de vestuarios**
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Uso de vestuarios



Evita
aglomeraciones al
entrar y salir



Asegura un espacio
mínimo de
1,5 metros



Evita tocarte la cara,
sobre todo los ojos, la
nariz y la boca



Limpia tus manos
de manera frecuente



Mantén la puerta abierta una
vez te hayas cambiado para
asegurar la renovación del aire



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
4. **En el centro de trabajo**
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - **Reuniones**
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa



En el centro de trabajo

Reuniones

1. Evita en la medida de lo posible **las reuniones presenciales** e intenta hacerlas por videoconferencia.

2. Evita los viajes y visitas (tanto internas como externas) a no ser que sean imprescindibles.

3. Organiza la distribución de la sala de reuniones, siempre que sea posible, de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal de seguridad.

4. Se recomienda **disponer de gel hidroalcohólico** en las salas de reuniones.



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
4. **En el centro de trabajo**
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - **Uso del baño**
 - Uso del comedor/office
5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Uso del baño



Evita aglomeraciones al entrar y salir



Evita tocarte la cara, sobre todo los ojos, la nariz y la boca



Limpia tus manos de manera frecuente



Sécate las manos con papel desechable



Mantén la puerta abierta para asegurar la renovación del aire



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
- 4. En el centro de trabajo**
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - **Uso del comedor/office**
5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Uso del comedor/office



Evita aglomeraciones al entrar y salir



Asegura un espacio mínimo de **2 metros**



Evita tocarte la cara, sobre todo los ojos, la nariz y la boca



Mantén protegidos los alimentos con film o tupper



Limpia tus manos de manera frecuente



Mantén la puerta abierta una vez hayas terminado para asegurar la renovación del aire

¡Recuerda! Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
- 4. En el centro de trabajo**
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - **Uso del comedor/office**
5. Del trabajo a casa

En el centro de trabajo

Uso del comedor/office



Evita aglomeraciones al entrar y salir



Asegura un espacio mínimo de **1,5 metros**



Evita tocarte la cara, sobre todo los ojos, la nariz y la boca



Mantén protegidos los alimentos con film o tappers



Limpia tus manos de manera frecuente



Mantén la puerta abierta una vez hayas terminado para asegurar la renovación del aire

¡Recuerda! Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal



Retorno seguro al centro de trabajo

1. En casa antes de acudir al trabajo
2. De casa al trabajo
3. Entrada al centro de trabajo
4. En el centro de trabajo
 - Distancia de seguridad
 - Equipos de trabajo
 - Equipos Protección Individual
 - Etiqueta respiratoria
 - Uso de vestuarios
 - Reuniones
 - Uso del baño
 - Uso del comedor/office

5. Del trabajo a casa

Del trabajo a casa

1. Antes de salir del centro de trabajo debes **lavarte bien las manos** o desinfectarlas con gel hidroalcohólico.

2. Sal de forma escalonada y evita dentro de lo posible la acumulación de personal en la salida del centro de trabajo.

3. Recuerda mantener siempre **la distancia de seguridad** hasta llegar a casa.

4. Cuando llegues a casa, deposita tus pertenencias (llaves, móvil, cartera, bolso, etc.) lo más cerca posible de la entrada. Cámbiate de ropa y calzado en cuanto puedas y lávate las manos.



Limpia tus manos
de manera frecuente



Evita aglomeraciones
al entrar y salir



Mantén la distancia
de seguridad



