



XUNTA  
DE GALICIA

# RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS DE SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS NAS OFICINAS DE EMPREGO

12 de xuño de 2020

[ceei.xunta.gal/coronavirus](http://ceei.xunta.gal/coronavirus)



Liña gratuíta  900 815 600

## INTRODUCCIÓN

Este é un documento con recomendacións xerais aplicables ás Oficinas de Emprego baseadas nas indicacións das autoridades sanitarias a día de hoxe. As solucións a implantar

en cada oficina deberán analizarse individualmente para adaptalas á súa casuística e revisarse en función das medidas que vaian actualizando as autoridades sanitarias.

## MEDIDAS PREVIAS AO INICIO DA ACTIVIDADE

➤ As persoas que presenten **febre** ( $> 37^{\circ}\text{C}$ ), **tose**, **sensación de falta de aire** e **outros síntomas** considerados de **sospeita de infección** segundo o criterio clínico, deben quedarse no seu domicilio, informar ao seu centro de traballo e contactar telefonicamente cos servizos de saúde chamando ao teléfono **900 400 116**.

LIÑA DE ATENCIÓN  
**900 400 116**

➤ As que estiveron en **contacto estreito**, entendido como máis de 15 minutos a distancias inferiores a 2 metros, cunha persoa

enferma, tampouco deben ir traballar, incluso en ausencia de síntomas, durante 14 días. Débese estar alerta por se aparecen síntomas desta enfermidade.

➤ Identificar aos **traballadores especialmente sensibles** (TES) á COVID-19 para adoptar as **medidas específicas** necesarias para minimizar o risco no medio laboral (colectivas ou individuais, teletraballo, adaptación de tarefas, reubicación de postos, redistribución de espazos, etc.). Para iso teranse en conta as recomendacións do Ministerio de Sanidad contidas no documento "Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2)".

## MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO

➤ Nos desprazamentos terase en conta que sempre é mellor utilizar un medio de **transporte individual**. No **transporte colectivo ou compartido** é obrigado o uso de máscara hixiénica que cumpra con algunha das especificacións UNE (UNE-0064-1 ou UNE-0065) e seguiranse as indicacións de mobilidade indicadas polo Ministerio de Transporte, Movilidad y Agenda Urbana.

➤ En caso de ir ao traballo **camiñando**, **en bicicleta** ou **moto**, necesítase máscara hixiénica ou cirúrxica cando non se poida gardar a distancia interpersonal necesaria.



## MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- Evitar que se produzan **aglomeracións**, tanto fóra como dentro da oficina, mediante un **axeitado control de aforo a través do sistema de cita previa**.

- A atención presencial realizarase exclusivamente a través dun **sistema de cita previa**.

- **Limitar as actividades** presenciais sempre que sexa posible e fomentando o traballo a distancia (teletraballo e videoconferencia).

- Utilizar a **flexibilidade horaria e quendas de traballo** para evitar a coincidencia de persoas.



- Evitar todo tipo de **actividades grupais** presenciais (reunións, formación, etc.).

- Fomentar a utilización dos **medios telemáticos dispoñibles** co fin de evitar desprazamentos (Portal de Empleo, Oficina virtual e aplicación Mobem).

- Manter sempre a **distancia de seguridade de 1,5 metros**, tanto entre o persoal traballador como coa cidadanía, nas zonas de traballo, de atención ao público, zonas de paso, de espera, salas de reunións, áreas de descanso, aseos, etc.

- Empregar como medio ordinario o **teléfono ou o correo electrónico** entre o persoal presente nas oficinas.



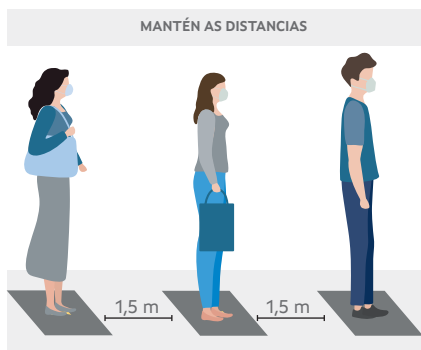
- Adoptar **medidas de barreira** entre postos ou coa cidadanía. Recoméndase para iso o uso de **biombos** de metacrilato ou similar, ríxido ou semirrígido, de fácil limpeza e desinfección de forma que unha vez instalados protexan a zona de traballo.



- Avaliar a necesidade de **cambiar a disposición dos postos de traballo, organizar a circulación de persoas e redistribuír os distintos espazos** das oficinas (mobiliario, corredores, etc.).

- **Delimitar zonas** mediante sinalización vertical ou horizontal do chan utilizando vinilos, postes, etc. co obxecto de cumprir a distancia de seguridade.

- Ao **regresar do traballo** coidar as distancias e as medidas de prevención de contaxios e hixiene no fogar, sobre todo se se convive cunha persoa vulnerable ao risco de infección.



## MEDIDAS DE HIXIENE, LIMPEZA E PROTECCIÓN PERSOAL

➤ **Asegurar a dispoñibilidade de produtos** para a hixiene de mans (xabón, solucións hidroalcohólicas e panos desbotables) e para a limpeza e desinfección (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados).

➤ Situar na entrada e no interior das oficinas **solucións hidroalcohólicas** para o uso público.

➤ **Facilitar o lavado frecuente de mans** ou dispoñer de solucións hidroalcohólicas en todos os postos de traballo para o seu uso polo persoal.

➤ **Aplicar a etiqueta respiratoria:** hai que tusir ou esburrar sobre un **pano de papel** e desbotalo inmediatamente a un **contedor con tapa e pedal**; se non se dispón de panos, empregar a parte interna do cóbado para non contaminar as mans. Lavar as mans despois de tusir, esburrar ou soarse.

➤ **Evitar tocar** os ollos, o nariz e a boca porque as mans facilitan a transmisión.



➤ **Evitar compartir** obxectos como equipos, dispositivos e material de oficina doutros traballadores e se non se pode evitar, hixienizalos previamente.

➤ **Utilizar luvas desbotables ou solución hidroalcohólica** á hora de manipular a documentación dos usuarios e cando se comparta material de oficina.

➤ En caso de usar luvas, cambialas con frecuencia. **Lavar sempre as mans** antes de poñelas e despois de quitalas. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postas. **O lavado de mans é a principal medida preventiva.**

➤ O uso de máscaras cirúrxicas ou hixiénicas é obrigado **nos casos nos que non se poida garantir a distancia de seguridade** entre as persoas traballadoras e coa cidadanía.

➤ Dispoñer de **papeleiras con tapa, pedal e bolsa recambiable** para o material desbotable.

➤ **Aumentar a frecuencia** da limpeza ou desinfección de espazos de traballo e superficies, en especial as que se tocan con máis frecuencia (móbles, pomos das portas, teclados, teléfonos, aseos, etc.). Deixar o posto de traballo o máis despexado posible para facilitar a limpeza.



➤ Para **unha limpeza correcta das instalacións**, sexa puntual ou sexa a de finalización do día, será necesario que a persoa traballadora encargada da mesma conte coas medidas preventivas, equipos de protección individual necesarios, así como os produtos adecuados para proceder á mesma.

➤ **Ventilar con máis frecuencia** os lugares de traballo, evitando as correntes de aire. Asegurar a renovación de aire cando haxa sistemas de ventilación ou climatización, vixiar o correcto funcionamento e mantemento destes sistemas.

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

➤ Débesse elaborar e aplicar un **procedemento de actuación** para persoas traballadoras que presenten síntomas no centro de traballo.

- Deberanse comunicar na oficina.
- Chamarase ao **900 400 116**.

● Á espera de **valoración por parte dos servizos médicos**, afastar á persoa do resto e levala a unha estancia separada, se é posible ben ventilada e poñéndolle unha máscara cirúrxica.



➤ Elaborar un **plan de limpeza e desinfección** que garanta a subministración de produtos e o seu idóneo funcionamento a través do oportuno rexistro destas accións, con especial atención a sanitarios, billas de aseos e outras zonas ou equipos críticos.

➤ **Distribuír material informativo** comprensible e de fontes fiables a todo o persoal sobre as medidas máis importantes para a prevención e control da enfermidade e garantir que se reciba a **información e formación** sobre todas as medidas específicas que se implanten na empresa.



➤ Comunicar mediante **carteis ou paneis informativos** as recomendacións da autoridade sanitaria para evitar a propagación e o contaxio. Dispoñer de zonas de información para o público.



➤ Implantar as **medidas específicas de prevención, adaptación e protección** que se indicaran para o persoal traballador especialmente sensible (TES).

➤ Manter o **contacto permanente con provedores** co obxecto de organizar as necesidades do centro. Fixar horarios, condicións e zonas para a entrega de subministracións.



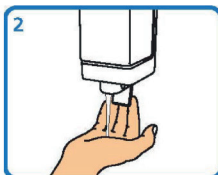
➤ Establecer un **programa de pausas** para minimizar o impacto da carga física e mental do persoal na situación de alerta sanitaria actual.

➤ Dar **pautas** sobre as posibles **situacións de estrés laboral**.

• Técnica do lavado de mans con auga e xabón •



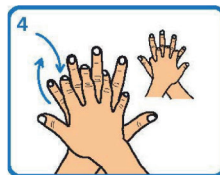
Humedecer as mans.



Aplicar suficiente xabón.



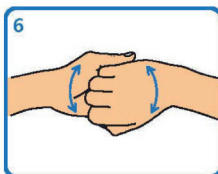
Fregar palma sobre palma.



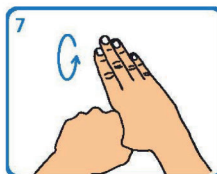
Fregar palma sobre dorso dos  
dedos entrelazados e viceversa.



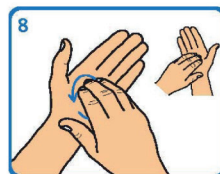
Fregar palma sobre palma cos  
dedos entrelazados.



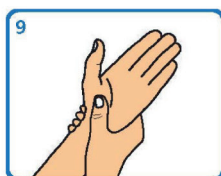
Fregar o dorso dos dedos sobre a  
palma oposta.



Fregar os polgares mediante un  
movemento rotatorio.



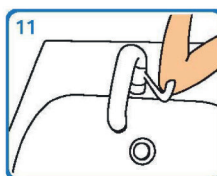
Fregar as xemas dos dedos sobre  
a palma da man contraria cun  
movemento circular.



Fregar cada pulso coa man oposta.



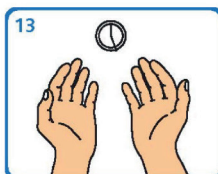
Aclarar con auga.



Pechar a billa co cóbado ou ben  
cunha toalla desbotable.

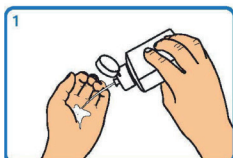


Secar cunha toalla de papel  
desbotable.

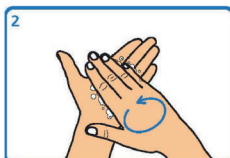


Este proceso debe levar entre  
40 e 60 segundos.

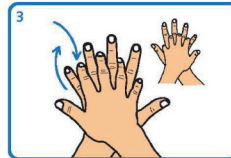
• Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas •



Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



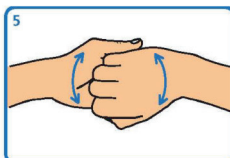
Fregar as palmas das mans entre si.



Estender o produto entre os dedos.



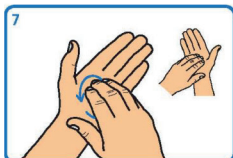
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados.



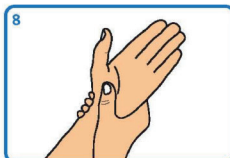
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos.



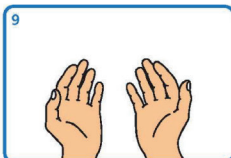
Fregar cun movemento de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita e viceversa.



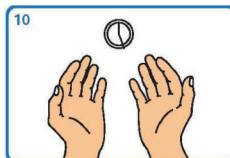
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemento de rotación e viceversa.



Fregar cada pulso coa man oposta.



Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas).



Este proceso debe levar entre 20 e 30 segundos.

## COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

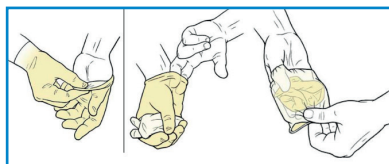
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas as dúas mans para axustala ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

## XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refugalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.



## MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS NO CENTRO DE TRABALLO

- **Xestionar** os residuos ordinarios da **forma habitual**.
- O **material de hixiene persoal** (máscaras e luvas) depositarase na fracción resto do lixo.
- Se existe **material contaminado por producirse un caso de persoa infectada** na oficina, a bolsa deberá ser colocada nunha segunda bolsa pechada e depositada na fracción resto.



## OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

- **Guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante o coronavirus (20 de maio de 2020):**  
[http://issga.xunta.gal/portal/contido/actualidade/novas/nova\\_1259.html](http://issga.xunta.gal/portal/contido/actualidade/novas/nova_1259.html)
- **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (8 de xuño de 2020).**  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLL\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLL_COVID-19.pdf)
- **Recomendacións sobre o uso de máscaras na comunidade no contexto da COVID-19 (10 de xuño de 2020):**  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones\\_mascarillas\\_ambito\\_comunitario.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_mascarillas_ambito_comunitario.pdf)
- **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxios da COVID-19:**  
<https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf>



A documentación elaborada pola Xunta de Galicia, a través do ISSGA, sobre recomendacións básicas para a prevención ante o coronavirus en distintas actividades sectoriais está dispoñible na páxina web: <http://issga.xunta.gal>