

PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS – COVID19

EXCLUSIVAS SARABIA, SA

CAMI DE L'ALBI, S/N - ALPICAT (LLEIDA)

POL. IND. FONDO DE LITERA A KM 2 KM 441 6 – FRAGA (HUESCA)

1.1 PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN

Las medidas dirigidas a prevenir y controlar la infección en el centro vienen incluidas en el presente plan de actuación, dirigido a la eventual aparición de brotes de Coronavirus.

En este plan se incluyen las necesidades de equipos de protección en estas situaciones, la provisión de jabón, papel y soluciones desinfectantes, así como un plan de continuidad de la actividad ante una previsible baja de personal.

1.1.1 Medidas generales por parte de la empresa

Como norma general, las estrategias que se recomiendan para prevenir la propagación de COVID-19 serán los siguientes:

- Designar a un coordinador, con responsabilidades y funciones para que se ocupen de la planificación y seguimiento de las medidas, así como gestión y actuación ante casos y contacto de COVID-19.
- Determinar qué áreas y quiénes son los empleados esenciales y cuáles son los productos y servicios fundamentales (como materias primas, distribuidores, logística). Toda persona, que por disponer de los medios necesarios pueda teletrabajar, **DEBERÁ HACERLO DE FORMA INMEDIATA.**
- La dirección de la empresa solicitará a todos los empleados para que informen voluntariamente si tienen alguna característica personal que pueda encuadrarles como trabajadores especialmente sensibles al COVID-19.
- Se dispondrá a la entrada de los centros y en las salas de espera o recepciones, carteles informativos sobre higiene de manos e higiene respiratoria...
- Se dispondrá en estas zonas dispensadores con **solución hidroalcohólica, pañuelos desechables y contenedores de residuos**, con tapa de apertura con pedal, para la higiene de manos e higiene respiratoria.
- Se instalarán **dispensadores** de solución hidroalcohólica **para trabajadores** en zonas comunes (comedor, baños, vestuario, archivo, almacén, máquina de fichaje, fotocopiadoras...). Se asegurará de que haya pañuelos de papel disponibles y todos los aseos cuenten con jabón y toallas de papel para lavarse las manos.

- Restricción total de viajes internacionales con motivo de trabajo, hasta finalización del estado de alerta.
- Reducir al mínimo indispensable las reuniones presenciales, con un máximo de 3 personas y siempre a más de 1-2 metros de distancia. Siempre que sea posible se sustituirán por videollamada.
- Se recomienda que los usuarios que provengan o hayan estado en zonas o [lugares considerados como zonas de riesgo](#) en los últimos 14 días, **no visiten el centro de trabajo** a menos que sea absolutamente necesario. Las zonas de riesgo pueden variar. Se ha de consultar siempre información oficial y actualizada.
- Se ha de informar a los trabajadores sobre las acciones que se están tomando para protegerlos, y dejar constancia de la realización de esta información, mediante registro (ver anexo), envío de mail, etc. Se informará también que no deben acudir a estos centros si presentan síntomas de infección respiratoria aguda. En este sentido, **se colocarán carteles en la entrada** indicando a los visitantes y trabajadores que no deben entrar si están en esta situación.
- Prever situaciones de temor y ansiedad entre los empleados, rumores e información errónea y establecer el correspondiente plan de comunicación.
- En caso de atención a clientes, disponer de desinfectante en la zona de atención para clientes y de uso obligatorio.

1.1.2 Medidas generales para los trabajadores del centro

Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- Todos los trabajadores deben seguir estrictamente las medidas de protección encaminadas a controlar y reducir la transmisión del coronavirus.
- Los trabajadores con sintomatología respiratoria deberán consultar a su médico de cabecera, para realizar una valoración individualizada sobre la pertinencia de la continuidad de sus actividades laborales y en su caso, tramitar una baja por pertenecer a un grupo de riesgo.
- Antes de acudir al trabajo, mídete la temperatura corporal, en caso de tener fiebre, tos y dificultad para trabajar, no acudir al puesto de trabajo y contactar con Autoridades Sanitarias; e informa a la empresa.
- Mantener distancia de seguridad con otros compañeros o personas. Estar siempre a 1-2 m. de distancia.
- Evitar el contacto de persona a persona: hasta que termine el estado de alerta se eliminará el contacto físico en los saludos, ni apretones de manos, ni besos.
- Restricción total de viajes internacionales con motivo de trabajo, hasta finalización del estado de alerta.
- Reducir al mínimo indispensable las reuniones presenciales, con un máximo de 3 personas y siempre a más de 1-2 metros de distancia. Siempre que sea posible se sustituirán por videollamada.
- Se ventilará de forma frecuente las instalaciones, si es posible mediante la apertura de las ventanas.
- Toda persona, que por disponer de los medios necesarios pueda teletrabajar, DEBERÁ HACERLO YA.
- Ocupación de zonas comunes de la empresa (comedor, salas reunión, office, vestuarios...) se realizarán turnos para garantizar un aforo equilibrado y con posibilidad de mantener distancias entre personas de mínimo 2 metro, aconsejable usar la zona exterior en los descansos.
- Evitar el transporte compartido (cumplir con la normativa vigente), y el transporte público en horas punta.
- Realizarán higiene de manos antes y después del contacto con compañeros y después del contacto con superficies. La higiene de manos

es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta (ver figura lavado de manos anexa).

- Además, en caso de utilizar EPIs, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.
- Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.
- El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. Los guantes deben ser cambiados siempre tras contacto con una persona y se ha de realizar higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Extrema las condiciones de limpieza de las herramientas y maquinaria, sobre todo si las utilizan varias personas, no compartirlas sin antes limpiarlas.
- Las recomendaciones de control de la infección, así como los EPIs que se han de utilizar se recogen en el anexo de este procedimiento.
- En caso de tener síntomas estando en el centro de trabajo, se deberá avisar al coordinador, evitar contacto con personas, trasladarse al domicilio y llamar el teléfono de emergencias (Cataluña 061).

1.1.3 Actuación ante casos y contacto de COVID-19

Se considera una situación de emergencia, cuando se conoce la presencia de una persona **CON SÍNTOMAS**, (trabajador, cliente o subcontrata) y con infección confirmada al COVID19 que haya estado trabajando en el centro de trabajo o en contacto con personas de la organización.

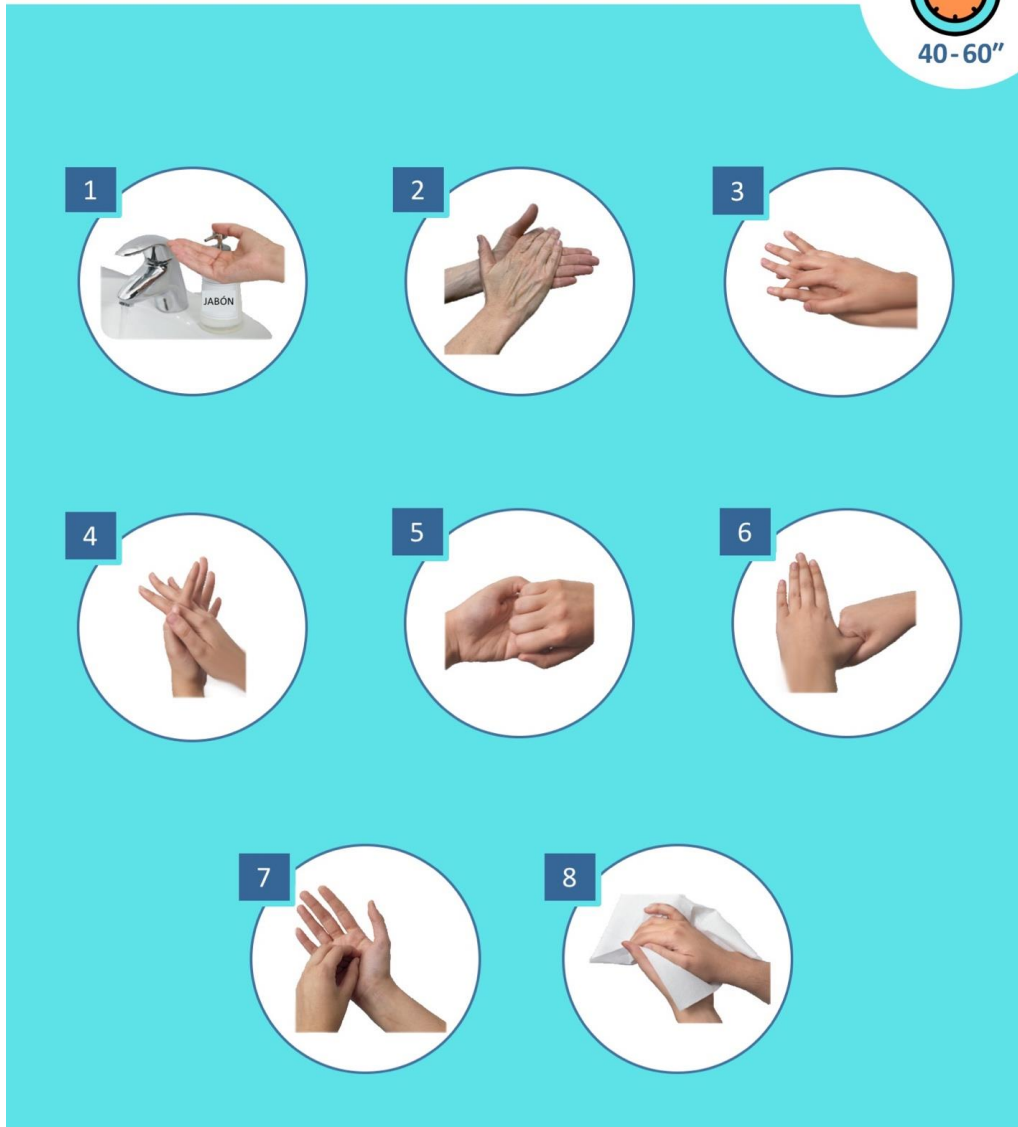
Todo centro de trabajo que detecte que un trabajador pueda haber sido contacto de un caso de COVID-19, le indicará al trabajador que acuda a su DOMICILIO y contacte con las Autoridades Sanitarias, a través el teléfono previsto por la Comunidad Autónoma (Cataluña 061).

NO DEBE ACUDIR al centro de salud ni al hospital. **La baja se la otorgará su médico de cabecera directamente por teléfono.**

El **coordinador** adoptará las medidas para:

- **Paralizar la actividad** y evacuar las zonas o áreas de trabajo donde haya entrado en contacto la persona afectada de forma inmediata.

- La atención directa de personal sintomático se realizará siempre con las precauciones previstas.
- Seguir el protocolo de limpieza y desinfección de las zonas afectadas según apartados.
- Restablecer la actividad, tras desinfección completa del centro.
- En caso de existir algún contacto estrecho (más de 15 minutos a menos de 2 metros) se pondrá en aislamiento. El trabajador contactará vía telefónica con su médico de cabecera para que le tramite la baja si procede.

ANEXO COMO DEBO LAVARME LAS MANOS.**¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?**

El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último, secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla. Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes del Coronavirus COVID-19.

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.

Se recomienda:

- La **higiene de manos** es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico
- Las **uñas** deben llevarse **cortas y cuidadas**, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos
- **Recoger el cabello** largo en una coleta o moño bajo, pudiéndose ayudar de un gorro de quirófano.
- **Evitar el uso de lentillas**. Si se necesitan gafas, éstas deberán estar fijadas con cinta adhesiva desde el puente de la gafa a la frente
- Se recomienda **retirar el maquillaje** u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados
- **Etiqueta respiratoria:**
 - Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
 - Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
 - Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

Las **medidas de protección individual** (mascarillas, gafas o ropa), deben ser adecuadas y proporcionales al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional. Para el desarrollo normal del trabajo no son necesarias estas medidas. Su recomendación queda restringida a casos muy concretos:

- Contacto con personas de la organización o subcontratas que estando en las instalaciones alerten de síntomas: tos, fiebre o dificultad respiratoria.
- Limpieza y desinfección de instalaciones tras la existencia de un caso probable o confirmado.