

## Normas para Trabajadores que regresan de zonas de riesgo

- ❑ Seguir recomendaciones establecidas por la Autoridad Sanitaria
- ❑ Vigilancia del estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida de la zona afectada
- ❑ Si presenta sintomatología compatible con la infección, llamar al servicio médico 112 informado de los antecedentes del viaje

## El Teletrabajo, es una realidad ya cotidiana

Es una forma flexible de organización del trabajo, que consiste en el desempeño de la actividad laboral en otro centro de trabajo distinto al de la empresa o del propio domicilio; siendo las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), los equipos de trabajo principales.

Para que el hogar sea un lugar adecuado donde trabajar, aunque sea de forma temporal, deben tenerse en cuenta algunas cuestiones sobre el lugar de trabajo, para obtener las condiciones más favorables posibles.

El Teletrabajo puede facilitar la conciliación laboral y familiar, además de otras ventajas, el ahorro de los desplazamientos, reducción del riesgo de sufrir accidentes de tráfico, etc.

Romper con las rutinas a las que estábamos habituados y que teníamos interiorizadas, horarios pautados para arreglarse y desplazarse al lugar trabajo, pausas establecidas, entorno ajeno al personal, etc.

Deberemos reeducar nuestros hábitos y crear nuevas rutinas con actitud positiva para realizar las tareas de forma eficiente y saludable. En la medida de lo posible, tratar de separar tanto físicamente como mentalmente el espacio laboral y familiar. Encontrar en casa un espacio exclusivo para trabajar ayudará.

Se recomienda facilitar el teletrabajo y el uso de teléfono o videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.

## Consejos para retomar la actividad empresarial, en el nuevo escenario del coronavirus

Ante esta situación complicada que no está tocando vivir y a la que ninguno de nosotros somos ajenos, **MAZ** ha creado un **video interactivo** con el que el usuario tiene acceso a diversos contenidos, adaptados a la situación actual del COVID -19, sobre medidas preventivas generales en el lugar de trabajo, en el teletrabajo, en la convivencia con enfermos, además de consejos psicológicos y de bienestar, recursos documentales, test y videos corporativos con recomendaciones, entre otros.

Así, de forma interactiva, se resuelven las dudas más comunes en esta situación, **¿Cómo convivir con el virus y estar protegido?, ¿Qué medidas de protección debo tomar en el trabajo?, ¿Cuál es el protocolo en caso de contagio? o ¿Cómo usar los EPIs?**



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

El video “**Me Protejo – Te Protejo**” ofrece respuestas a todos los aspectos a tener en cuenta sobre la situación y el trabajo, aportando materiales adicionales de ayuda con la finalidad de dar seguridad en el regreso al trabajo, tanto a la empresa como al trabajador.



<https://www.maz.es/Paginas/prl-video-coronavirus-covid-19.aspx>

Asimismo, en la web de **Mutua MAZ** ([www.maz.es](http://www.maz.es)) se ha creado una página especial para empresas y trabajadores en el que encontrar recursos preventivos, documentación de ayuda para la empresa, información básica y enlaces de interés sobre el coronavirus, de gran utilidad en esta nueva fase de progresiva vuelta a la actividad laboral y a la normalidad.



Y es que son muchos los que han comenzado, poco a poco, a retomar su actividad laboral; de ahí la importancia de que las empresas puedan consultar y compartir con su plantilla información rigurosa y útil sobre qué hacer antes de acudir al trabajo o cómo proteger al trabajador en el desplazamiento hacia el mismo, entre otras.

**MAZ** | **suma**  
 Área de  
 Actividades Preventivas



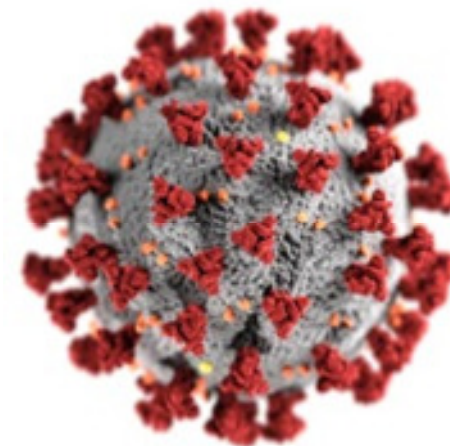
W [www.maz.es](http://www.maz.es) | [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) | [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutuamaz) | [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL N°11

**MAZ** | **suma**  
 LABORALES

LOGO

# Por una vuelta al trabajo más segura



**COVID -19**

**Área de Actividades Preventivas**

## Consejos para retomar la actividad en el nuevo escenario del coronavirus

La actualidad reciente y el día a día, hace que nos encontremos ante desafíos tanto laborales como personales, motivados por la Pandemia del COVID-19. Seguimos viviendo meses difíciles, con incertidumbre que condiciona nuestra vida, la necesidad de la vuelta al trabajo es un hecho.

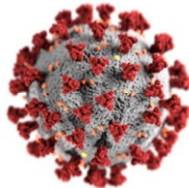
Obligándonos a cumplir con protocolos de seguridad y prevención que debemos incorporar con garantías, en nuestra actividad diaria, en el entorno laboral, familiar y relaciones sociales, encontrándonos ante nuevos desafíos laborales y personales.

Esto hace que vivamos en entornos "VUCA", que responde al acrónimo inglés formado por cuatro términos, Volatilidad (Volatility), Incertidumbre (Uncertainty), Complejidad (Complexity) y Ambigüedad (Ambiguity), obligándonos a cambios de situación rápidos y constantes de un día para otro, en los que se desvuelve la actividad Empresarial y el Gobierno, en la actualidad.

La confluencia entre personas es la fuente de transmisión del virus, por lo que desde nuestra responsabilidad y respeto hacia los demás, será cuando logremos limitar la propagación del contagio.

Estudios internacionales recogen que Aproximadamente un 25% de los contagios se han producido en los centros de trabajo.

Por tanto debemos controlar que nuestro entorno laboral sea lo más seguro posible, adoptando las medidas preventivas en el lugar de trabajo y atendiendo a las distintas condiciones de seguridad inherentes al reiniciar la actividad.



## Desplazamiento al trabajo

- ❑ Es esencial utilizar la mascarilla de manera apropiada para que resulte efectiva y segura, tanto en espacios cerrados como abiertos
- ❑ Las mascarillas deben ajustarse bien, cubriendo la cara completamente desde el puente de la nariz hasta la barbilla
- ❑ Las manos deben lavarse minuciosamente antes de ponerse la y quitarse la mascarilla
- ❑ Sobre el desplazamiento al trabajo, guardar la distancia interpersonal de seguridad en función del modo de desplazamiento, si se desplaza en turismo, extreme las medidas de limpieza y desinfección
- ❑ Si va caminando guarde la distancia de seguridad



## Uso de EPIs

- ❑ Es esencial que los trabajadores utilicen las mascarillas y guantes de manera apropiada para que resulten efectivas y seguras
- ❑ Previsión de stock de los distintos EPIs

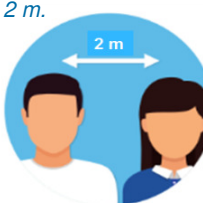
## Condiciones de trabajo, la empresa deberán tener en cuenta diversos aspectos en el centro de trabajo como

- ❑ Se implantarán zonas de entrada y salida diferenciadas
- ❑ Establecimiento de horarios, reducir la presencia al mismo tiempo, control de flujos
- ❑ Medidas organizativas, determinar los aforos
- ❑ Especial atención al personal ajeno que preste servicios, mantenimiento, contratas, etc.
- ❑ Medidas de Higiene y Gestión de residuos



## Medidas preventivas generales en el trabajo, de aplicación a todo el personal y centros de trabajo

- ❑ Información sobre el virus, vías de transmisión, medidas de prevención individual e higiénica
- ❑ Reforzar la limpieza de las instalaciones, superficies susceptibles de favorecer la transmisión (mesas, manillas de las puertas interruptores de luz, barandillas, escritorios, teclados, inodoros, grifos, lavabos, etc.)
- ❑ Ventilación frecuente de las instalaciones
- ❑ Distribución de los puestos de trabajo garantizando la distancia de seguridad
- ❑ Recomendar el teletrabajo en aquellos puestos que se pueda realizar, en lugar del desplazamiento al centro de trabajo
- ❑ Colocación de dispensadores de solución hidroalcohólica para la desinfección de manos
- ❑ Mantener la distancia de seguridad entre 1,5 y 2 m.
- ❑ Restringir la concurrencia en espacios comunes
- ❑ Limitar al máximo las reuniones, con concentración alta de trabajadores en espacios reducidos
- ❑ Evitar reuniones que impliquen desplazamientos de trabajadores
- ❑ Salvo fuerza mayor, utilizar videoconferencia
- ❑ Aplazar la formación interna, que implique desplazamientos de trabajadores entre provincias
- ❑ Limitar los viajes fuera de la provincia que obliguen a la utilización de transportes colectivos



## Trabajadores especialmente sensibles

- ❑ En caso de tener trabajadores especialmente sensibles (TES), la empresa debe establecer medidas preventivas generales y lo más estrictas posibles para proteger a sus empleados frente al contagio del Coronavirus SARSCoV-2 (COVID19)

## Normas a seguir si el trabajador presenta síntomas

- ❑ Es esencial si los síntomas compatibles con la enfermedad aparecen en el domicilio, como tos, fiebre, dificultad al respirar, etc., **No acudirá al centro de trabajo**, lo comunicará a la empresa y se pondrá en contacto con los servicios de salud en el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad Autónoma o con su centro de atención primaria para que le indiquen las medidas a tomar, siguiendo las recomendaciones que le proporcionen. Mantendrá informada a la empresa de la evolución. **No acudirá al puesto de trabajo** hasta que le confirmen que no hay riesgo para Vd. o para los demás.
- ❑ Si repentinamente **se pone enfermo estando en el trabajo**, con síntomas de infección respiratoria de vías altas, fiebre, tos, estornudos, sensación de fatiga, debe apartarse del resto del personal lo antes posible, en un despacho con puerta y preferiblemente con ventana para poder ventilar después, es suficiente. **Debe ponerse una mascarilla tipo quirúrgica para evitar diseminar el virus**, si es que lo tuviera y marcharse a su domicilio lo antes posible, preferiblemente no en transporte público y desde allí contactar con los servicios de sanidad pública.
- ❑ **Las actuaciones en la empresa deben consistir en**, ventilar bien su zona de trabajo así como el despacho en el que la persona haya estado apartada y se deben limpiar las superficies de trabajo con las que haya podido entrar en contacto (mesa, silla, teclado, etc.) con una solución de hipoclorito sódico (lejía) en agua a la proporción 1/50 (una parte de lejía más 49 de agua), debiendo desecharse la bayeta que se haya empleado. **El personal de limpieza utilizará para esta tarea guantes de protección y mascarilla de protección FFP2.**
- ❑ **Respecto al resto de trabajadores** que hayan estado en contacto con la persona sospechosa, si no han tenido un contacto muy cercano, no tendrán la consideración de contacto estrecho, que son los de riesgo según el protocolo del Ministerio de Sanidad. Lo que deben hacer es tomarse la temperatura dos veces al día (Cada 12 horas aproximadamente, antes de salir de casa y por la noche), y en caso de tener fiebre (mas de 37° C) no salir de casa y llamar a su médico o a los teléfonos indicados. Siempre es importante, pero en estos casos más si cabe, ser muy estricto con el lavado regular de las manos y el evitar tocarnos la cara, pues el virus lo tomamos con las manos de las superficies y al tocarnos la cara lo adquirimos por ojos, nariz o boca. Si no presentan los síntomas pero tienen dudas, deben contactar con su médico de familia.
- ❑ Si en alguno de estos casos es posible, se aconsejara que realicen teletrabajo durante dos semanas

