

# BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DEL COVID-19

Resumen Guía del Ministerio de Sanidad (PARTE II)  
(Actualización 11 de abril)

## 1

### RECOMENDACIONES A LAS PERSONAS TRABAJADORAS

- Cumple con las medidas de prevención que te dé tu empresa.
- Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
- Evita el saludo con contacto físico.
- Evita la utilización de equipos y dispositivos de otros trabajadores. Si no es posible, extrema las medidas de precaución y realiza desinfección antes de utilizarlos y lavado de manos después.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón durante mínimo 40 segundos o con una solución hidroalcohólica, especialmente después de toser o estornudar.
- Cúbrete la boca con un pañuelo o con el codo si toses o estornuda. Desecha el pañuelo en un cubo con cierre.
- Evita tocarte los ojos, nariz o boca.
- Facilita las tareas de limpieza despejando tu zona de trabajo al finalizar.
- Ante cualquier síntoma avisa a tus superiores y extrema las precauciones. Ponte en contacto con el SPRL de tu empresa, con el teléfono de atención al COVID-19 o con tu centro de salud.

### MEDIDAS DE HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO

## 2

- Ventilación periódica de instalaciones, mínimo diariamente, durante 5 minutos.
- 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.
- Reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en las superficies que se tocan con más frecuencia (ventanas, pomos,...) así como los aparatos de uso habitual, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores.
- Limpieza del área de trabajo de cada empleado en cada cambio de turno.
- Usar los detergentes habituales o incorporar lejía u otros desinfectantes.
- Adecuada protección del personal de limpieza, con el uso de mascarillas y guantes de un solo uso.
- El personal de limpieza, al finalizar, se quitará la mascarilla y guantes y realizará una completa higiene de manos, al menos durante 40-60 segundos.
- Los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose una temperatura de entre 60 y 90 grados.

## 3

### GESTIÓN DE LOS RESIDUOS EN EL CENTRO DE TRABAJO

- Los residuos ordinarios se eliminarán de la manera habitual.
- Los pañuelos desechables, tanto para secado de manos como para cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" se desecharán en contenedores con tapa, a ser posible con pedal.
- El material de higiene personal debe depositarse en la fracción "resto".
- 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.

### DESPUÉS DE IR AL TRABAJO

## 4

- Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

Esta información puede variar o ser actualizada a criterio del Ministerio de Sanidad

### Para más información

#### Contacta con FeSP-UGT CLM

**ALBACETE** 967 21 74 00 · [albacete@fespugtclm.es](mailto:albacete@fespugtclm.es)

**CIUDAD REAL** 926 21 68 34 · [ciudadreal@fespugtclm.es](mailto:ciudadreal@fespugtclm.es)

**CUENCA** 969 21 15 30 · [cuenca@fespugtclm.es](mailto:cuenca@fespugtclm.es)

**GUADALAJARA** 949 25 33 04 · [guadalajara@fespugtclm.es](mailto:guadalajara@fespugtclm.es)

**TOLEDO** 925.25.45.00 · [contacto@fespugtclm.es](mailto:contacto@fespugtclm.es)

**CONTACTO POR WHATSAPP O TELEGRAM:** 627.68.24.42

<https://fespugtclm.es>