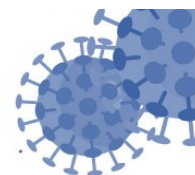




GOBIERNO DE CANTABRIA

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, INTERIOR, JUSTICIA Y ACCIÓN EXTERIOR
Dirección General de Función Pública
Servicio Central de Prevención de Riesgos Laborales

VALORACIÓN DEL RIESGO POR EXPOSICIÓN AL COVID-19



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS:

Tareas propias de laboratorio: análisis de muestras, procesamiento y preparación de muestras, realización de análisis, analítica de muestras, preparación de disoluciones y medios, etc.

Fecha:

15/05/2020

La presente ficha resultará de aplicación a todos aquellos trabajadores que realizan su actividad laboral en su centro de trabajo, sin necesidad de movilidad funcional y salida al exterior para la realización de otras actividades. Para aquellos trabajadores que realizan actividades en el exterior (trabajo de campo) les será de aplicación, además del presente documento, también la ficha de "operarios".

FACTOR DE RIESGO:

Exposición al agente biológico coronavirus SARS-CoV-2 debido a la situación excepcional epidemiológica actual y/o

Exposición al agente biológico coronavirus SARS-CoV2 perteneciente a la familia Coronaviridae, (Anexo II del Real Decreto 664/1997).

ESCENARIOS DE RIESGO (*)		EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
1	Operaciones con exposición a agentes biológicos: recepción y registro de muestras, etc		X	
2	Tareas con exposición a agentes biológicos: - Operaciones con muestras de sangre, fluidos biológicos y tejidos, etc. - Manipulación de objetos, materiales, o superficies contaminados con sangre o fluidos biológicos - Análisis de muestras de origen animal, vegetal y de suelos		X	
3	Elaboración de estudios e informes de la calidad del agua.			X
4	Ejecución manual de los ensayos analíticos; preparación de reactivos, soluciones valoradas, caldos de cultivo, etc.; limpieza del material empleado; control de productos almacenados			X

Observaciones:

(*) Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral (Procedimiento para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2).

Exposición de riesgo: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.

Exposición de bajo riesgo: aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado, no incluye contacto estrecho.

Baja probabilidad de exposición: trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

Las personas trabajadoras pueden ser ubicadas en cualquiera de los 3 escenarios definidos, no de manera permanente y general, sino siempre en función de la naturaleza de las actividades y evaluación del riesgo de exposición.

DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

- Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19 21.04.2020
- Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID-19) 30.04.2020
- Nota interpretativa de los escenarios de riesgo de exposición 08.04.2020
- Limpieza y desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables 15.04.2020
- Criterio Operativo nº 102/2020 Sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) Dirección del Organismo Estatal Inspección de Trabajo y Seguridad Social.



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

- Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo frente al COVID-19
- Norma UNE 0064-1 Mascarillas higiénicas
- Limpieza y desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables 15.04.2020
- Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19 06-04-2020
- Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a COVID-19 09.04.2020

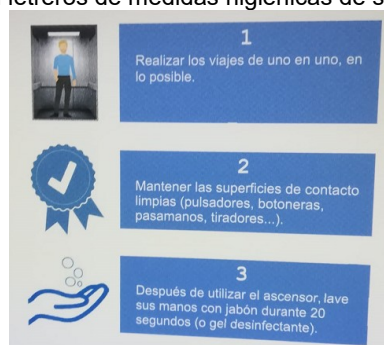
NORMATIVA DE APLICACIÓN

- Ley orgánica 3/1986, de 14 de abril, de medidas especiales en materia de Salud pública
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales,
- Reglamento de los Servicios de Prevención, aprobado por Real Decreto 39/1997, de 17 de enero.
- Real Decreto 773/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de Equipos de Protección Individual.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relaciones con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

MEDIDAS PARA LA ADMINISTRACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO Y ORGANIZATIVAS

1. La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas. Limitar el aforo debe ser una medida a tener en cuenta.
Se deberán facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o medidas o procedimientos de organización del trabajo.
2. Se debe organizar la entrada al trabajo y la salida de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
Cuando sea posible, utilizar puertas de entrada y salida independientes y evitar cruces, en todo caso.
3. Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las **zonas comunes** y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos:
 - a) Cuando sea posible, priorizar la utilización de **escaleras** en lugar del ascensor.
 - b) Si se usa el ascensor, se colocarán letreros de medidas higiénicas de su uso. Ej:



b) Promover un uso escalonado de zonas comunes (comedores, áreas de descanso, vestuarios, etc.) garantizando que pueda mantenerse una distancia de seguridad de 2 metros. En el interior de estas zonas, para facilitar la identificación de la distancia de seguridad, se podrán utilizar señalizaciones.

c) Cuando las dimensiones de alguna zona común (Por ejemplo: aseos, ascensores, etc.) sean reducidas, hacer un uso individual de dichas zonas. Para evitar que otro trabajador acceda a estos espacios cuando estén ocupados, podrá utilizarse una señal que le indique que hay una persona en su interior y que debe esperar a distancia de seguridad.

d) En las vías de circulación, siempre se informará a los trabajadores de la importancia de mantener las distancias de seguridad y evitar cruces cuando utilicen dichas vías. Otras opciones que se pueden considerar son:

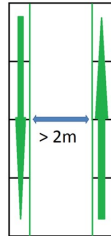
- Definir sentidos de circulación separados, al menos por la distancia de seguridad de 2 metros y señalizarlos con pintura, cintas o pegatinas (antideslizantes y resistentes al desgaste y limpieza), elementos de balizamiento, etc.;
- Si las dimensiones de la vía no permiten adoptar la medida anterior, se puede establecer un sentido



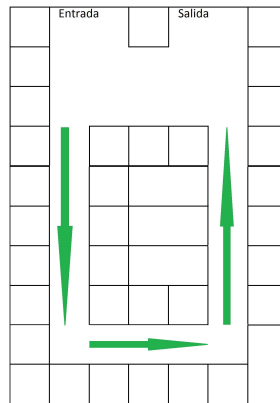
PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

único para cada vía de circulación siempre que exista una vía para recorrer el itinerario en sentido contrario.

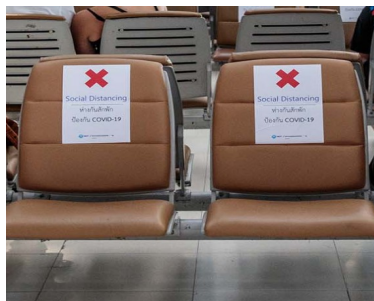


-En la siguiente figura, se muestra cómo podrían adoptarse las medidas organizativas propuestas en las vías de circulación que puedan existir en un centro de trabajo:



4. En los **establecimientos abiertos al público** se atenderá a las siguientes consideraciones:

- a) El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
- b) Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.
- c) Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. En zonas de espera con asiento, se deberán clausurar asientos de manera que se cumpla con la distancia requerida



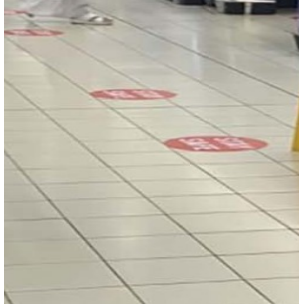
Ejemplo. Asientos clausurados en zonas de espera de público

- d) Si se debe guardar fila, esta se llevará a cabo manteniendo la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO



Ejemplo. Vinilos indicando la posición de espera.

e) Se dispondrá en las zonas de espera de público de un dispensador de gel hidro-alcohólico. En la zona de expedición de números de espera o derivación, estará junto a la máquina de derivación.



Ejemplo. Dispensadores de gel y papel para el público

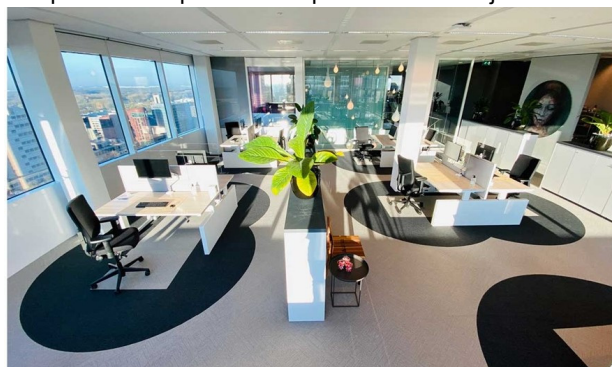
f) Se colocarán en zonas visibles para el público cartelera anexa indicando las medidas de higiene y distancia interpersonal.

g) Si se observa que por parte de alguna persona del público no se respetan las medidas de higiene o distancia, el responsable de centro, unidad o servicio requerirá el cumplimiento de las mismas para ser atendido.

5. Se recomienda **evitar desplazamientos de trabajo** que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia, sin perjuicio de los desplazamientos necesarios los puestos de trabajo que los conlleven.

6. Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan **mantener la distancia interpersonal** de aproximadamente 2 metros, en el puesto de trabajo, debiendo limitar el aforo máximo para respetarlo. A tal efecto se podrán realizar determinados ajustes:

a) Reubicación de los puestos de trabajo y/o mobiliario o si no fuera posible, valorar la posibilidad de implementar medias-mamparas o mamparas completas de separación de puestos de trabajo.



Ejemplo. Medias-mamparas para puestos corridos o enfrentados

b) Disminución del número de personas presentes por turno a las estrictamente necesarias

c) Mayor número de turnos, pero con menor número de trabajadores

d) Reasignación de tareas

e) Modificación del procedimiento de trabajo

7. Diseñar la actividad administrativa para que, dentro de lo que sea posible, se **evite el uso de documentación física y se establezca el uso individualizado de equipos de trabajo.**

Priorizar el uso de medios telemáticos al papel. Establecer procedimiento de uso de firma electrónica y eco-valija.



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

Minimizar todo lo posible el uso de papel. En caso de no ser posible, priorizar la higiene de manos con la disposición de dispensadores de gel hidroalcohólico en zonas próximas. Si el volumen de documentación requiere un manejo continuado ver ficha de EPI.

8. En las actividades que requieran atención al público, se estudiará la posibilidad de la atención al público con **cita previa** y se reducirán, en la medida de lo posible, los puestos de atención al público.

9. En los puestos de **atención al público**:

a) **En mostrador**, se proveerá al puesto de mampara protectora para el público, fija o portátil. Se deberá facilitar al trabajador Equipos de Protección Individual EPI, según sea al caso (ver ficha de EPI). Además, se incluirá en este puesto un cartel informativo para el para el administrado, requiriendo la distancia interpersonal y medidas de higiene



Ejemplo. Mampara metacrilato

b) **En mesa con presencia constante de público** como, por ejemplo, oficinas de empleo, oficina de vivienda, etc. se proveerá al puesto de mampara protectora para el público, fija o portátil. Se deberá facilitar al trabajador Equipos de Protección Individual EPI, según sea al caso (ver ficha de EPI). Además, se incluirá en este puesto un cartel informativo para el administrado, requiriendo la distancia interpersonal y medidas de higiene



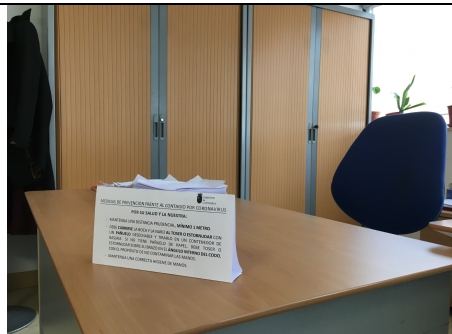
Ejemplo. Mampara metacrilato portátil sobre mesa

c) **En mesa con presencia de público intermitente o poco frecuente**, se incluirá un cartel informativo para el administrado, requiriendo la distancia interpersonal y medidas de higiene. Se deberá facilitar al trabajador Equipos de Protección Individual EPI, según sea al caso (ver ficha de EPI).



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO



interpersonal

Ejemplo. Cartel informativo para el administrado solicitando distancia interpersonal

10. Se recomienda facilitar las **reuniones o actividades grupales como la formación**, por teléfono, videoconferencia o a través de medios telemáticos. Si se realizan de forma presencial, deberán realizarse en espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.
11. **De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.** Esta información se publicará en el PAS donde se habilitaría un espacio "Escenario COVID 19", solicitando al servicio de informática del gobierno que remita periódicamente a todos los usuarios un recordatorio al respecto.

MEDIDAS PREVENTIVAS HIGIENICAS

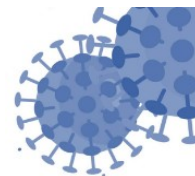
1. Se deben realizar **tareas de ventilación** periódica en las instalaciones y vehículos, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
2. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
3. Es conveniente **reforzar la limpieza** de todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas, pomos de puertas, interruptores o pulsadores, barandillas, pasamanos o aparatos de uso habitual por los empleados como mesas, ordenadores, ratones, teléfonos e impresoras, especialmente en cada cambio de turno. Será necesario realizar la limpieza a la finalización de la jornada. En las oficinas de atención al público y alta afluencia de público o en aquellas en que se produzca una rotación de turnos, siempre que sea posible se deberá efectuar dos limpiezas al día, una de ellas a la finalización de la jornada.
Es necesario reforzar la limpieza de los aseos.
4. Los **detergentes habituales** son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.
5. Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.
6. Es preciso proveer de **dispensadores con los productos de higiene** necesarios para que los trabajadores puedan seguir las recomendaciones individuales de higiene, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidro-alcohólica y pañuelos desechables. Se procurará la instalación de dispensadores automáticos de jabón y soluciones hidro-alcohólicas. Se instalarán dispensadores con hidroalcohol y guantes desechables en los lugares de atención al público especialmente al lado de los aparatos de gestión de colas.
7. Es preciso contar con aprovisionamiento suficiente de **material de protección**, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).
8. En las máquinas dispensadoras de café y agua entre otras, se deberá poner a disposición junto con su localización un dispensador de gel desinfectante y pañuelos desechables recordando su uso antes de proceder a la manipulación de las mismas
9. En caso de **los uniformes y ropa de trabajo**, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.
10. Se deberá aumentar la frecuencia de desinfección de vehículos y cabinas de maquinaria.
11. Se deberán facilitar bolsas individuales por vehículo/máquina, para depositar los pañuelos de papel usados para limpieza de manos o protección frente a tos o estornudos y los que se usen para la limpieza de superficies, inmediatamente después de haberlos utilizados.



GOBIERNO
DE CANTABRIA

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, INTERIOR,
JUSTICIA Y ACCIÓN EXTERIOR
Dirección General de Función Pública
Servicio Central de Prevención de Riesgos
Laborales

VALORACIÓN DEL RIESGO POR EXPOSICIÓN AL COVID-19



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

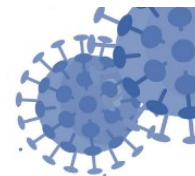
LABORATORIO

GESTION DE RESIDUOS EN EL CENTRO DE TRABAJO

1. La **gestión de los residuos ordinarios** continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
2. Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en **papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.**
3. Todo **material de higiene personal** (mascarillas, guantes, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
4. 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.
Se deberá tener precaución para evitar el contacto manual con los desechos y evitar la generación de aerosoles al cerrar las bolsas.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES


1. Ejercer el deber de coordinación con las empresas contratadas, aplicando para ello los pasos establecidos en los procedimientos de coordinación del Plan de Prevención de Riesgos de la Administración de la Comunidad Autónoma de Cantabria aprobado mediante la Orden PRE/83/2009, de 29 de diciembre (BOC NÚM. 6 -12 de enero de 2010).
En el caso de las **obras**, se requerirá a los contratistas la remisión actualizada de los planes de seguridad y salud para la protección de sus trabajadores frente al COVID-19 y la adecuación de los mismos a las nuevas circunstancias cuando haya concurrencia con personal del gobierno de Cantabria en la ejecución de los contratos. En el caso de que no hubiera obligación de plan de seguridad y salud, deberán remitir unas instrucciones claras al respecto.
Cuando la administración actúe como promotor o contratista tanto en el plan de seguridad y salud, como en la documentación que se elabore se deberán adecuar al escenario COVID-19.
En la actividad inspectora/técnica **el personal deberá acudir al centro provisto de los medios de protección individual** y, bajo ningún concepto, deberá asumir riesgos innecesarios **seguir las instrucciones marcadas por la dirección de la empresa, solicitando además información escrita, de forma previa a la visita, de los riesgos frente al COVID-19 en el centro de trabajo, según los pasos establecidos en el procedimiento PG-P-CA-03A del Plan de Prevención de Riesgos de la Administración de la Comunidad Autónoma de Cantabria.** Si esta solicitud de información previa desvirtúa la finalidad inspectora perseguida por la Administración, se sustituirá aquella por el acompañamiento continuo, por parte de algún responsable de la actividad que se vaya a visitar. El técnico/inspector deberá seguir cuantas instrucciones le sean dadas en materia de seguridad y salud laboral referidas al COVID-19. En caso de duda por parte del técnico ante la situación observada en cuanto a las medidas de prevención a aplicar para llevar a cabo su labor, escenario COVID-19, posponer si es preciso la visita con el fin de dotarse de los medios técnicos y materiales necesarios para poder realizar su intervención de forma segura.
2. Garantizar que todo el personal externo por contratación o concurrencia, que acceda al centro de trabajo o coincida en el mismo conoce y asume las medidas adoptadas para evitar contagios.
3. Adoptar para los trabajadores de otras empresas y personal concurrente, las mismas medidas de seguridad que para el personal propio.
4. Controlar el acceso del personal de contratadas, subcontratadas, autónomos y suministradores.
5. Establecer horarios para la entrega y recogida de mercancías, evitando que distinto personal coincida en el centro o lugar de trabajo, y establecer zonas específicas para su intercambio.
6. Organizar la manipulación del material fomentando, siempre que sea posible, la descarga mecanizada. En caso de no ser factible, se deberá mantener, en todo caso, la distancia de seguridad entre los trabajadores que realicen la tarea.
Se fomentará la firma electrónica de la recepción de carga



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:




LABORATORIO

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

ESCENARIO	OPERACIÓN	TIPO DE EPI NECESARIO	CARACTERÍSTICAS		REF.
			CAT.	NORMA	
Baja probabilidad de exposición y Exposición de bajo riesgo (*)	<ol style="list-style-type: none"> Manejo continuado de documentación Recogida de documentación al administrado Uso compartido de herramientas y equipos Manipulación de objetos, materiales y superficies susceptibles de contaminación. Resto de casos disponibilidad por si fuera necesario 	<p align="center">GUANTES DE PROTECCIÓN FRENTE A MICROORGANISMOS</p>	III	<p align="center">MANOS</p> <p align="center">↓</p> <p align="center">No hay GUANTES DE PROTECCIÓN frente a microorganismos <i>EN 374-5</i></p> <p align="center">↓</p> <p align="center">Considerar viabilidad de alternativas</p> <p align="center">↓</p> <p align="center">Usar guantes de protección química <i>EN 374-1</i></p> <p align="center">↓</p> <p align="center">Guante PS <i>EN 455</i></p> <p align="center">Uso de doble guante según caso</p> <p align="center">↓</p> <p align="center">Doble guante de látex o vinilo <i>(Sin marcado CE)</i></p> <p align="center">Guante doméstico para tareas que no requieran gran destreza. Desechar o limpieza posterior exhaustiva (con guantes puestos) para reusar.</p>	

*Los EPIS identificados en la presente ficha resultarán de aplicación en aquellas situaciones indicadas en las mismas, en el apartado de “operación”. En el resto de operaciones correspondientes al puesto tipo de referencia serán de aplicación los EPIS identificados en las evaluaciones de riesgos de los centros de trabajo donde el trabajador desarrolle su actividad.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

ESCENARIO	OPERACIÓN	TIPO DE EPI NECESARIO	CARACTERÍSTICAS		REF.	
			CAT.	NORMA		
Baja probabilidad de exposición y Exposición de bajo riesgo (*)	<ol style="list-style-type: none"> Trabajadores con atención directa al público, o a menos de 2 metros de distancia, o sin medidas de protección colectiva que evitan el contacto. En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática). Resto de casos disponibilidad por si fuera necesario 	Personal 1º, 2º y 3º nivel	MASCARILLA QUIRURGICA (PS) No es EPI	I	UNE 14683	
		Personal 4º y 5º nivel	MASCARILLA HIGIÉNICA No es PS y No es EPI	--	Cumplir criterios marcados en la especificación UNE 0064-1 o UNE 0065 en cada caso.	
		Mientras no se instale la mampara	PANTALLA FACIAL	II	EN 166 o equivalencias autorizadas.	

OBSERVACIONES: Las normas UNE que aquí se citan son las que están en vigor en la fecha en que se redacta este documento.

Estas normas son válidas siempre que no se adopte una nueva que sustituya a la existente.

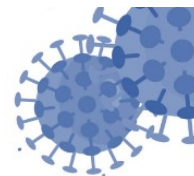
*Los EPIS identificados en la presente ficha resultarán de aplicación en aquellas situaciones indicadas en las mismas, en el apartado de “operación”. En el resto de operaciones correspondientes al puesto tipo de referencia serán de aplicación los EPIS identificados en las evaluaciones de riesgos de los centros de trabajo donde el trabajador desarrolle su actividad.



GOBIERNO DE CANTABRIA

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, INTERIOR, JUSTICIA Y ACCIÓN EXTERIOR
Dirección General de Función Pública
Servicio Central de Prevención de Riesgos Laborales

VALORACIÓN DEL RIESGO POR EXPOSICIÓN AL COVID-19



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

Las mascarillas autofiltrantes no se contemplan a modo general en esta ficha ya que son utilizados principalmente por personal sanitario para protegerse, especialmente durante los procedimientos de generación de aerosoles (según documento del Ministerio de Sanidad "Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19 21.04.2020").

Como criterio general, se considera que las mascarillas médicas deberían destinarse a los niveles 1, 2 y 3, y las higiénicas deberían utilizarse por población general, no vulnerable (niveles 4 y 5) en caso de no disponibilidad.

Con carácter general, el personal de este puesto se encuentra en los siguientes niveles:



4º nivel: Posibilidad de uso por aquellas personas que tienen que salir a la calle por motivos laborales u otros motivos en el proceso de desescalada para disminuir el riesgo ante imposibilidad de mantener distanciamiento físico. Además de estar indicado en los sitios de trabajo en los que no se mantengan el distanciamiento físico.

5º nivel: Posibilidad de uso en población general que tienen que salir a la calle (farmacias, supermercados, etc.).

Considerar la posibilidad de que exista personal en el 3º nivel, en cuyo caso se deberá proporcionar la mascarilla correspondiente.



1º nivel: Se recomienda la utilización de mascarilla a todos los profesionales que trabajen en centros socio-sanitarios y su puesto implique estar a menos de 2 metros de los usuarios u otros trabajadores; además se recomienda para las personas con síntomas respiratorios, sus convivientes y sus cuidadores.

2º nivel: Personas en cuarentena domiciliaria (contactos estrechos de casos) para contactar con sus convivientes o salir a la calle cuando sea estrictamente necesario para prevenir contagio potencial asintomático.

3º nivel: Grupos especialmente vulnerables (personas mayores de 60, personas con patologías crónicas y embarazadas) cuando salen a la calle o están en contacto con otras personas.

En el caso de requerir mampara y no se instale la misma se podrá optar por pantalla facial.

MEDIDAS PARA EL TRABAJADOR

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DE IR AL TRABAJO

- Si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debe acudir al trabajo. Contacte con el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad Autónoma de Cantabria 900 612 112 (o con su centro de atención primaria <https://www.scsalud.es/web/scs/localizador> y siga sus instrucciones.
No debe acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para usted o para los demás. Consulta el "Decálogo de cómo actuar en caso de síntomas de Covid 19" (documento publicado por el Ministerio de Sanidad).
- Si ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debe acudir a su puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL DESPLAZAMIENTO IN ITINERE O IN MISIÓN

- Siempre que pueda, **priorice las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de 2 metros.**
- Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
- El transporte de personas en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, en los que deba viajar más de una persona en el vehículo, será preferible que vaya como máximo una persona por cada fila de asientos,



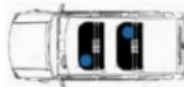
PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

manteniéndose la mayor distancia posible entre ocupantes, si no fuera posible **se permite que vayan dos usuarios por fila, pero utilizando mascarilla que cubran las vías respiratorias, si no se respeta la distancia de seguridad.**



Vehículo de 5 plazas



Vehículo de 6 plazas



Vehículo de 7 plazas



Vehículo de 8 plazas



Vehículo de 9 plazas

- En furgonetas, furgones y vehículos derivados de turismo, que disponen de una única fila de asientos, está permitido que vayan dos personas en la cabina del vehículo, en todo caso, tendrán que observarse las medidas e instrucciones de protección indicadas por el Ministerio de Sanidad tendentes a evitar el contagio del COVID-19.
- Extremar la limpieza de los vehículos.** La limpieza y desinfección de vehículos deberá ser especialmente intensa en el volante, los propios mandos, los asideros para facilitar el acceso o salida, el asiento o el cinturón de seguridad, incluyendo los puntos de anclaje y retención que el conductor puede tocar al colocarse o retirarse este dispositivo de seguridad.
Se recomienda usar lejía diluida (mezcle 20 ml de lejía con 980 ml de agua) donde se pueda usar o en su defecto alcohol (concentración de 96% o diluido de la siguiente manera: mezcle 70 ml de alcohol con 30 ml de agua. No hace falta aclarar. Disponga de papel de un solo uso en el coche y un recipiente para tirarlos.
- En estaciones de servicio, extremar las precauciones, ya que los surtidores son lugares con numerosas bacterias y virus. Fundamental utilizar guantes desechables y tirarlos con precaución antes de volver al coche y pagar con tarjeta para evitar más contactos
- Extremar la prudencia en los desplazamientos en coche para evitar accidentes: ahora más que nunca es importante no tener que utilizar ni los servicios de emergencia y los sanitarios.
- Si coge un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
En los viajes en transporte público guarde la distancia interpersonal con sus compañeros de viaje. Es obligatorio usar una mascarilla que cubra la nariz y la boca

MEDIDAS PREVENTIVAS TRABAJADORES

- Cumpla con todas las medidas de prevención** que le indique su empleador.
- Mantenga la **distancia interpersonal** (aproximadamente 2 metros) tanto en la zona de trabajo como en las zonas comunes y solicite que se mantenga por el bien de todos.
- Mantenga la **etiqueta respiratoria**:
 - Evite el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
 - Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos. (ver anexo)
 - Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchelo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplee la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - Tire cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - Si empieza a notar síntomas, avise a sus compañeros y superiores, extreme las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras esté en el puesto de trabajo y contacte de inmediato con el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad Autónoma de Cantabria 900 612 112 (o con su centro de atención primaria <https://www.scsalud.es/web/scs/localizador> y siga sus instrucciones.
- Priorice el uso de **escalera a ascensores** y evite el uso del pasamanos en la medida de lo posible.
- Facilite la **ventilación** diaria del lugar de trabajo, preferentemente de forma natural todos los días por espacio de cinco minutos.
- Minimice al máximo el uso de documentación en papel. Priorice el uso de documentación electrónica y el uso de firma electrónica y eco-valija. En caso de no ser posible, priorizar la higiene de manos con la disposición de dispensadores de gel hidroalcohólico en zonas próximas.



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

7. La superficie de trabajo deberá ser descontaminada tanto al inicio de la jornada laboral, como a la finalización de la misma. Dicha medida deberá extenderse a la desinfección de los equipos de trabajo tras su uso y finalización de la actividad laboral, de manera que puedan ser utilizados por otros trabajadores.

Aumentar las medidas de precaución a la hora de utilizar equipos y dispositivos que puedan ser utilizados por varios trabajadores, desinfectando los mismos antes de su uso.

8. Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Especialmente en las siguientes situaciones:

- Antes de: comer, tocarse los ojos, la boca o nariz (incluido después de sonarse).
- Después de ir al baño, o tras tocar superficies o uso de equipos de trabajo comunes.
- Si tiene síntomas respiratorios o después de estar en contacto con personas enfermas de alguna infección respiratoria o su entorno.
- Después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.
- Después de tocar material infeccioso, así como al abandonar el laboratorio.

9. En caso de accidente circunstancial como puede ser un pinchazo o un corte, limpiar la herida con agua corriente durante varios minutos. Posteriormente, lavar con agua y jabón y aplicar un desinfectante. Se comunicará inmediatamente éste hecho al superior jerárquico en el laboratorio.

10. Todo el personal que se encuentre en la zona de laboratorio deberá llevar ropa de uso exclusivo en el mismo y nunca la ropa de calle. Se adoptarán las siguientes medidas:

- Uso obligatorio de bata y ropa de trabajo (pijama) abrochadas.
- Manguito de polipropileno, con elásticos en ambos extremos cuando el trabajador disponga de ropa de trabajo de manga corta, y durante trabajos puntuales.
- Uso obligatorio de calzado cerrado: no se permitirá el calzado abierto o tipo sandalia.
- El pelo debe estar recogido.
- Se evitará el uso de ropa suelta.
- No se deben usar objetos personales (pulseras, colgantes, etc.).

11. Para la manipulación de las muestras se utilizarán los siguientes elementos de protección:

Guantes de seguridad desechable:

- Recomendable uso de guantes seguridad desechables extralargos cuando se trabaje con manga corta.
- Desechar los guantes siempre que se piense que se han contaminado. Utilizar un par nuevo.
- Con las manos enguantadas no hay que tocarse los ojos, la nariz, las mucosas o la piel.
- No abandonar el lugar de trabajo, ni pasearse por el laboratorio con los guantes puestos.
- Lavarse las manos después de quitarse los guantes.

Mascarillas y protección ocular:

- Se emplearán cuando se prevea la producción de salpicaduras y/o proyecciones.
- En caso de posible presencia de aerosoles y no disponer de cabina de seguridad biológica, se utilizará protección respiratoria: mascarilla P3S
- Tenga siempre a disposición las gafas de seguridad (ES RECOMENDABLE su uso permanente) o pantallas faciales.

12 Nunca se pipeteará con la boca, empleándose los dispositivos de tipo mecánico.

13. Realice el transporte seguro de muestras: gradillas, tarros cerrados

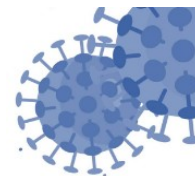
14. Solamente podrá acceder al centro de trabajo el personal autorizado.



GOBIERNO
DE CANTABRIA

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, INTERIOR,
JUSTICIA Y ACCIÓN EXTERIOR
Dirección General de Función Pública
Servicio Central de Prevención de Riesgos
Laborales

VALORACIÓN DEL RIESGO POR EXPOSICIÓN AL COVID- 19



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

INSTRUCCIONES USO MASCARILLAS HIGIÉNICAS (UNE 0064.1)

9. Uso de la mascarilla

9.1 Generalidades

El posible uso de mascarilla no debe nunca obviar la importancia del seguimiento estricto de las medidas generales de higiene recomendadas para la prevención de la infección por coronavirus insistiendo en la importancia de la higiene de manos frecuente con agua y jabón o soluciones alcohólicas, al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado, usar pañuelos desechables y tirar estos tras su uso, así como evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Así el uso de la mascarilla se considera una medida más de prevención de la transmisión del virus que no sustituye a las demás para reducir la transmisión comunitaria, incluido el distanciamiento físico en el ámbito laboral y en los desplazamientos, quedarse en casa cuando se está enfermo, trabajar a distancia si es posible, y lo ya mencionado de la etiqueta respiratoria, higiene meticulosa de las manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.

NOTA Las medidas de protección colectiva son prioritarias sobre las medidas de protección individual.

Riesgos potenciales relacionados con la recomendación de uso de mascarillas:

Hay una serie de **riesgos potenciales**, que hacen necesario asociar esta recomendación con una campaña informativa intensa de educación y concienciación de la ciudadanía.

- Auto-contaminación que puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
- Dependiendo del tipo de mascarilla utilizada, posibles dificultades para respirar.
- Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos
- Desvío de los suministros de mascarillas y la consiguiente escasez de mascarillas para los trabajadores de la salud.
- Desvío de recursos de medidas efectivas de salud pública, como la higiene de manos



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

Para que la mascarilla sea efectiva se debe usar correctamente según se indica a continuación.

9.2 Colocación de la mascarilla

Se recomienda colocar la mascarilla sobre la piel desnuda (es decir, sin la presencia de cabello en contacto con la piel del usuario y, para algunas personas, piel afeitada) y respetar los siguientes pasos:

1. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica antes de manipular la mascarilla.



2. Identificar la parte superior de la mascarilla.
3. Colocar la mascarilla en la cara y ajustar la pinza nasal a la nariz.



4. Sostener la mascarilla desde el exterior y pasar el arnés de cabeza o anudarlo detrás de la misma, a ambos lados de las orejas, sin cruzarlos.





PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

5. **Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla.**



6. **Verificar que la mascarilla cubre la barbilla.**

7. **Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.**



8. **Verificar que la mascarilla está colocada correctamente. Para esto es necesario verificar el sellado y la ausencia de las molestias respiratorias.**

9. **Una vez ajustada, no tocar la mascarilla con las manos. Si el usuario necesita tocar la mascarilla, debe previamente lavarse las manos con agua y jabón o frotárselas con una solución hidroalcohólica.**





PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

9.3 Retirada de la mascarilla

Para evitar la contaminación al retirar una mascarilla, se deben seguir los siguientes pasos:

1. quitarse los guantes de protección;
2. lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica;
3. retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla;
4. colocar la mascarilla que se va a desechar en un recipiente específico como se describe en el apartado 10.1; y
5. lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.

10 Eliminación de la mascarilla

Para reducir los riesgos del uso de estas mascarillas se debe advertir que una vez usada se debe desechar, porque no es reutilizable.

10.1 Procedimiento para desechar la mascarilla

Las mascarillas se deben desechar en un contenedor provisto de una bolsa de plástico (preferiblemente con tapa y control no manual, véase la figura 2). Se recomienda utilizar doble bolsa para preservar el contenido de la primera bolsa en caso de desgarrar de la bolsa exterior.



Figura 2 – Ejemplo de un contenedor con tapa y control no manual

Las mascarillas utilizadas también se pueden desechar en los contenedores para desechos biológicos.

11 Duración de uso máximo recomendado

Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra nueva.

Durante el mismo período de 4 h, la mascarilla solo se puede usar varias veces si se retira de acuerdo con las instrucciones (véase capítulo 9), se almacena temporalmente o se cuelga para ofrecer el menor contacto posible, y se vuelve a colocar de acuerdo con las instrucciones (véase apartado 9.2).

Tampoco se debe colocar en una posición de espera en la frente o debajo de la barbilla durante y después del uso.

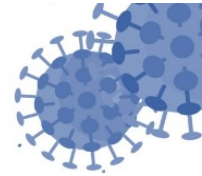




GOBIERNO
DE CANTABRIA

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, INTERIOR,
JUSTICIA Y ACCIÓN EXTERIOR
Dirección General de Función Pública
Servicio Central de Prevención de Riesgos
Laborales

VALORACIÓN DEL RIESGO POR EXPOSICIÓN AL COVID- 19



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

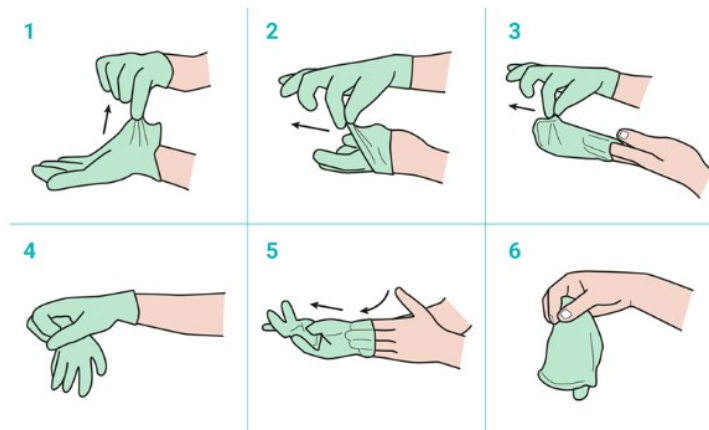
LABORATORIO

INSTRUCCIONES PARA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN MASCARILLA HIGIENICA REUTILIZABLE

1. Lavado y desinfección de las mascarillas con detergente normal y agua a temperatura entre 60°-90° (ciclo normal de lavadora).
2. Sumergir las mascarillas en una dilución de lejía 1:50 con agua tibia durante 30 minutos. Después lavar con agua y jabón y aclarar bien para eliminar cualquier resto de lejía y dejar secar.
3. Debido a las circunstancias especiales de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 y a la urgencia de disponer de productos desinfectantes con actividad virucida para la desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables, se ha establecido que se pueda utilizar, para este fin, cualquiera de los productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad para PT2 (uso ambiental)¹, que han pasado la Norma 14476 de actividad virucida y que se encuentran registrados para uso por el público en general (estos productos que están autorizados en su modo de empleo para superficies, podrán utilizarse para la desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables). Su uso será de acuerdo a las recomendaciones del fabricante, poniendo especial atención al uso diluido o no del producto y a los tiempos de contacto necesario para la actividad desinfectante. Una vez desinfectadas las mascarillas, se lavarán con abundante agua y jabón para eliminar cualquier resto químico y se dejarán secar.

INSTRUCCIONES/CARTEL PARA COLOCACIÓN/RETIRADA DE GANTES

- **Colocación:** En la colocación se extenderá los guantes para que cubran la parte del puño de la manga.
- **Retirada:** La retirada de guantes se hará sin tocar con la piel su superficie externa, de acuerdo con los siguientes pasos.
 - 1) Al inicio, el exterior de los guantes está contaminado. Agarre la parte exterior del guante de la mano de la que retirarlo con la mano opuesta y quítelo. Sostenga el guante retirado con la mano enguantada.
 - 2) Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del guante aún no quitado a la altura de la muñeca.
 - 3) Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante.
 - 4) Deposite ambos guantes en una bolsa perfectamente cerrada.
 - 5) Realice higiene de manos después de quitarse los guantes.

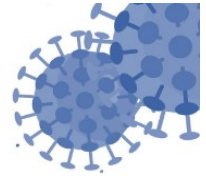




GOBIERNO DE CANTABRIA

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, INTERIOR, JUSTICIA Y ACCIÓN EXTERIOR
Dirección General de Función Pública
Servicio Central de Prevención de Riesgos Laborales

VALORACIÓN DEL RIESGO POR EXPOSICIÓN AL COVID-19



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

CARTEL LAVADO DE MANOS



¿Cómo desinfectarse las manos?
CON UN GEL A BASE DE 60%-95% ALCOHOL

¿Cómo lavarse las manos?
CON AGUA Y JABÓN



Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



20-30 sec

40-60 sec



Una vez secas, sus manos son seguras



Sus manos son seguras

OPS



Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus



GOBIERNO DE CANTABRIA

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, INTERIOR, JUSTICIA Y ACCIÓN EXTERIOR
Dirección General de Función Pública
Servicio Central de Prevención de Riesgos Laborales

VALORACIÓN DEL RIESGO POR EXPOSICIÓN AL COVID-19



PUESTO TIPO PARA EL ESCENARIO COVID-19:

LABORATORIO

CARTEL PARA USO MASCARILLAS

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

1. Antes de ponértela, lávate las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
2. Cúbrete la boca y la nariz sin dejar espacios entre la cara y la mascarilla.
3. Evita tocarla mientras la usas y si lo hicieses, lávate las manos como en el paso 1
4. Cámbiala en cuanto esté húmeda y no reutilices mascarillas monouso.
5. Quítala por detrás, sin tocar la parte delantera. deséchala en seguida en un recipiente cerrado.
6. lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

fuelle: oms

CARTEL INFORMATIVO PARA EL PUBLICO



Medidas de prevención de contagio de

Al toser o estornudar, cúbrete nariz y boca con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.

Laváte las manos frecuentemente (agua y jabón o solución con alcohol)

QUÉDATE EN CASA Y LLAMA AL 112 O A TU MEDICO SI PRESENTAS ESTOS SINTOMAS

Medidas de prevención

FIEBRE TOS SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

POR SU SALUD Y LA NUESTRA