

## BUENAS PRÁCTICAS PERSONALES FRENTE AL COVID-19

A continuación, se exponen las recomendaciones sobre buenas prácticas personales frente al COVID-19, según se recoge en el Procedimiento para la implantación de medidas de prevención de riesgos laborales frente al riesgo de exposición al SARS-CoV-2 (apdo. 5.5):

### ANTES DE ACUDIR AL CENTRO DE TRABAJO.

- Se recomienda medirse diariamente la temperatura antes de acudir al centro de trabajo. Si empiezas a notar síntomas (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no se deberá acudir al trabajo y se deberá seguir las instrucciones establecidas en la Resolución núm. 313, de 12 de marzo de la Dirección General de la Función Pública con motivo del COVID-19; llamar al 900112061, y seguir las instrucciones que te facilite el Servicio Canario de Salud informando a su Servicio de Personal u órgano equivalente. No acceder a su centro de trabajo hasta que así lo determinen las Autoridades Sanitarias.
- En cuanto a los desplazamientos al centro de trabajo:
  - Siempre que puedas, utiliza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal. En esta situación es preferible el transporte individual.
  - Es obligatorio el uso de mascarillas en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público, o que se encuentre abierto al público, con independencia del mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.
  - Si vas al trabajo en bicicleta o vehículos de movilidad personal es necesario que lleves mascarilla. Si acudes en moto usa mascarilla siempre que vayas acompañado de personas no convivientes y no utilices casco integral.
  - Si usas el transporte público, mantén la distancia interpersonal, usa mascarilla y realiza frecuente higiene de manos. Siempre que puedas baja la ventanilla para favorecer la ventilación. Guarda la distancia interpersonal recomendada por las autoridades sanitarias cuando vayas caminando por la calle.
  - Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. Usa mascarilla siempre que los pasajeros no sean convivientes.
  - Si coges un taxi, utiliza mascarilla, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

### EN EL CENTRO DE TRABAJO.

- Cumple las medidas de prevención que te indiquen tus superiores jerárquicos.
- Mantén la distancia interpersonal recomendada por las autoridades sanitarias. Evita aglomeraciones y corrillos.
- Es obligatorio el uso de mascarilla, preferentemente higiénica reutilizable, en el centro de trabajo, y en cualquier espacio cerrado de uso público, o que se encuentre abierto al público, así como durante el desarrollo de sus tareas laborales en el centro de trabajo, en



la vía pública y en espacios al aire libre independientemente de la distancia de seguridad entre personas. No obstante:

- En el caso de espacios delimitados y ocupados por una sola persona no será necesario el uso continuado de la mascarilla, estableciéndose la obligatoriedad de uso cuando se esté en presencia de otras personas
- En las tareas desarrolladas en los espacios de la naturaleza o al aire libre fuera de núcleos de población, se excluye la obligación del uso de la mascarilla siempre y cuando la afluencia de las personas permita mantener la distancia interpersonal de seguridad de, al menos, 1,5 metros
- En cualquier caso, será obligatorio el uso de mascarillas en los accesos al centro de trabajo, en las zonas comunes, vías de circulación y zonas de tránsito, en escaleras, ascensores o similares y en cualquier desplazamiento que se realice en estos espacios e instalaciones.
- Es obligatorio el uso correcto de la mascarilla, debiendo cubrir, durante todo el tiempo, la nariz y la boca completamente. Asimismo, deberá estar adecuadamente ajustada a la nariz y a la barbilla, de modo que impida la expulsión de secreciones respiratorias al entorno.
- No retires la mascarilla a la hora de hablar o por teléfono. Siempre que se pueda, permanecer en silencio, o hablar bajo. Es una medida simple y eficaz para reducir el riesgo por emisión de aerosoles.
- Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano. No compartir bebidas ni alimentos con otros/as compañeros/as.
- Evita en la medida de lo posible utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores y, en caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- Realiza el fichaje mediante la app móvil "Geogestión horaria". En caso de que no sea posible y se deban utilizar los equipos fijos, realizar higiene de manos (lavarse las manos/gel hidroalcohólico) inmediatamente después de su uso.
- En aquellos puestos de trabajo, despachos o zonas comunes que tengan acceso a zonas exteriores mediante ventanas o puertas, se recomienda abrirlas y permitir una ventilación natural diaria frecuente el tiempo que sea posible. Evitar la carga de los ambientes. La ventilación puede ser natural, mecánica o una combinación de ambas. No usar ventiladores que generen movimiento de aire entre personas en el interior de los inmuebles.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o en caso necesario, con soluciones hidroalcohólicas. Se dispondrá de dispensadores de soluciones hidroalcohólicas en los pasillos o zonas alejadas de los aseos, para evitar, en la medida de lo posible, el continuo desplazamiento a los aseos. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies de uso común. Trata de que cada lavado dure el tiempo recomendado (ver anexo cartelería del procedimiento o en el Portal del personal)
- Adoptar medidas de higiene respiratoria:
  - No retires las mascarillas al toser o estornudar. En caso de hacer uso de pañuelo de papel, deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con tapa.
  - Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.



- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Tira cualquier desecho de higiene personal, especialmente los pañuelos desechables de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- No es imprescindible usar mascarilla autofiltrante (equipo de protección individual tipo FFP2 o similar) durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.
- No es necesario el uso de guantes en tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y puedes realizar una limpieza adecuada y frecuente de manos con agua y jabón, o gel hidroalcohólico.
- Debes seguir utilizando para los trabajos que lo requieran, los equipos de protección individual descritos en la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo.
- No compartir utensilios como puedan ser vasos, tazas, etc en el interior del office. Limitar el número de personas que permanecen en él y solo retirar la mascarilla en el momento de la ingesta de alimentos o bebidas.
- Asimismo, se dispondrá de mascarillas quirúrgicas a disposición de los trabajadores considerados vulnerables en esta situación o aquel personal que presente síntomas.
- En cuanto al uso de vehículos para el desarrollo de las actividades propias del puesto de trabajo:
  - Se recomienda el uso individualizado de vehículos.
  - Ventilar las cabinas de los vehículos periódicamente.
  - En caso de ser necesario el uso compartido de vehículos, por no poder adoptar otras medidas técnicas u organizativas, se usarán mascarillas autofiltrantes o quirúrgicas. Éstas últimas se utilizarán únicamente cuando no haya posibilidad de acceso de terceros sin protección a ese entorno de trabajo controlado.

#### **ANTES DE IRTE DEL TRABAJO.**

- Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.

#### **OTRAS SITUACIONES.**

- En el caso del personal considerado especialmente sensible para esta situación, o en los supuestos de casos sospechosos o confirmados que pudieran producirse entre el personal, se seguirán las Instrucciones para la protección del personal especialmente sensible y para el estudio y manejo de casos compatibles con Covid19. Estos trabajadores/as se pondrán en contacto con su órgano de personal para poder adoptar las medidas preventivas necesarias bien sea en su puesto de trabajo, o con relación a su situación laboral y seguimiento de la enfermedad. Revisa las infografías disponibles en el Portal del Personal sobre:
  - Actuaciones del empleado público en casos posibles del COVID-19
  - Instrucciones para trabajadores vulnerables al COVID-19



- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, deberá utilizar la mascarilla quirúrgica y abandonar el centro de trabajo, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- Se pondrán de mascarillas quirúrgicas a disposición de los trabajadores considerados vulnerables en esta situación y del aquel personal que presente síntomas mientras se encuentre en el centro de trabajo.
- Se recomienda el lavado y desinfección diaria de las prendas utilizadas en el trabajo, incluidos los uniformes o ropa de trabajo, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados. No sacudir la ropa y manipularla lo menos posible.
- 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.

**RECUERDA:** *en la situación actual la información sobre el coronavirus se ésta actualizando continuamente, y por ello se recomienda consultar con frecuencia la documentación elaborada en el **Portal de personal**.*