

## PROTOCOLO COVID-19 PARA TRABAJADORES AUTÓNOMOS

Es imprescindible que refuerces las medidas de higiene ante el riesgo de contagio por coronavirus.

- Toma de temperatura diaria antes de acudir al trabajo, si tiene más de 37°C póngase en contacto con IBSALUT y siga sus instrucciones
- 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 utiliza gafas y se las tiene que recolocar lávese las manos, si se las tiene que recolocar continuamente utilice un cordón para evitar su caída.
- 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.
- No compartas herramientas o medios auxiliares, en caso de tenerlos que compartir desinfectarlos antes y después de su uso. El desinfectante deben estar autorizado por el Ministerio de Sanidad como desinfectante de SARS-CoV2

## Medidas de protección y distanciamiento

- Mantener 2m (1.5m mínimo) de distancia entre personas
- Utilización obligatoria de mascarilla (UNE-EN 14683, UNE-EN 0064, UNE-EN 0065 o UNE-EN149 FFP2) siempre que esté en interiores, en zonas públicas exteriores y en vehículos ocupados por más de una persona. En zonas privadas exteriores también deberá llevarla si no puede mantener la distancia de seguridad

## ¿Qué hacer en caso de que tenga síntomas de COVID-19?

### **Si tiene fiebre o tos o dificultad respiratoria o una combinación de varios:**

#### ¿Está en casa?

No debe acudir a trabajar

Debe llamar al 061 o atención primaria (además del diagnóstico médico debe tramitar la baja si es el caso)

Comunicar a la empresa para la cual trabajas la situación y el nombre de los trabajadores de dicha empresa con los cuales estuviste más de 15 minutos a menos de 2m para que puedan ser avisados de su nueva situación de

#### ¿Está en el centro de trabajo?

Todos los trabajadores deben mantener una distancia superior a 2m

El trabajador con síntomas debe colocarse una mascarilla tipo quirúrgico UNE-EN 14683:2019+AC:2019 si no la lleva

Llamar al 061 y seguir instrucciones (además del diagnóstico médico debe tramitar la baja si es el caso)

Debe abandonar el centro de trabajo

#### ¿Qué hacer con los trabajadores que no tienen síntomas y que han estado con él?

Si han estado a menos de 2m durante más de 15 minutos cuando el trabajador tenía síntomas. Los 2 últimos días antes de confirmarse el positivo.

Notificar al servicio de prevención los nombres y teléfonos de estos trabajadores que han sido contacto estrecho

Todos los trabajadores deben mantener una distancia superior a 2m

Deben colocarse una mascarilla tipo quirúrgico UNE-EN 14683:2019+AC:2019 si no la llevan

Deben Llamar al 061 y seguir instrucciones (además del diagnóstico médico debe tramitar la baja si es el caso)

Deben abandonar el centro de trabajo

Otras situaciones y sin síntomas:

Pueden seguir trabajando manteniendo las medidas de prevención

### ¿Qué hacemos con su zona de trabajo/herramientas/equipos de trabajo?

Cuando el/los trabajador/es hayan abandonado el centro de trabajo se deben descontaminar con un desinfectante o una solución de agua y lejía (1L agua/20mL lejía)

El trabajador que lo desinfecte utilizará guantes UNE-EN ISO 374.5:2016 además de mascarilla UNE-EN 14683:2019+AC:2019