



XUNTA
DE GALICIA

DIRECTRICES DE SAÚDE LABORAL PARA A PREVENCIÓN DA COVID-19 NAS OFICINAS DE EMPREGO

29 de outubro de 2021



issga.xunta.gal

INTRODUCCIÓN

Este documento contén as medidas preventivas xerais aplicables ás Oficinas de Emprego baseadas nas indicacións das autoridades sanitarias, unha vez finalizada a situación de emerxencia sanitaria en Galicia. As

solucións a implantar en cada oficina deberán analizarse individualmente para adaptalas á súa casuística e revisarse en función das medidas que vaian actualizando as autoridades sanitarias.

MEDIDAS PREVIAS AO INICIO DA ACTIVIDADE

➤ As persoas que presenten **febre, calafríos, tose, sensación de falta de aire, diminución do olfacto e do gusto, dor de gorxa, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral, diarrea ou vómitos ou outros síntomas** considerados de **sospeita de infección** segundo o criterio clínico, deben quedarse no seu domicilio, informar ao seu centro de traballo e contactar telefonicamente co seu centro de saúde ou co teléfono **881 540 045**.

➤ As que estiveron en **contacto estreito**, entendido como máis de 15 minutos a distancias inferiores a 2 metros sen medidas de protección adecuadas, cunha persoa enferma, tampouco deben ir traballar, incluso en ausencia de síntomas. Deberán seguir as instrucións de illamento ou corentena que

lles sexan indicadas desde os dispositivos asistenciais ou de saúde pública. Débese estar alerta por se aparecen síntomas desta enfermidade.

➤ Identificar aos **traballadores especialmente sensibles** (TES) á COVID-19 para adoptar as **medidas específicas** necesarias para minimizar o risco no medio laboral (colectivas ou individuais, teletraballo, adaptación de tarefas, reubicación de postos, redistribución de espazos, etc.). Para iso teranse en conta as recomendacións do Ministerio de Sanidade contidas no documento "Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2)".

MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO

➤ No **transporte colectivo ou compartido** é obrigado o uso de máscara e seguiranse as indicacións de mobilidade pautadas polas autoridades.

➤ En caso de ir ao traballo **camiñando, en bicicleta ou moto**, necesítase máscara cando non se poida gardar a distancia interpersonal necesaria.



MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- Evitar que se produzan **aglomeracións**, tanto fóra como dentro da oficina, mediante un **axeitado control de aforo a través do sistema de cita previa**.

- A atención presencial realizarase preferentemente a través dun **sistema de cita previa**.

- Nas actividades grupais presenciais (reunións, formación, etc.) **respectar a capacidade permitida establecida** pola autoridade sanitaria.

- Fomentar a utilización dos **medios telemáticos dispoñibles** co fin de evitar desprazamentos (Portal de Empleo, Oficina virtual e aplicación Mobem).

- Procurarase manter a **distancia de seguridade interpersonal de 1,5 metros** entre os traballadores e tamén coa cidadanía. Cando non sexa posible, garantirase en todo caso unha adecuada ventilación e o cumprimento das demais medidas de prevención e hixiene, nos postos de atención ao público poderanse instalar pantallas de separación. O uso de máscara será obrigatorio, en todos os espazos comúns ou de uso colectivo ou en calquera outra dependencia en que estean varias persoas traballadoras ou cidadáns.

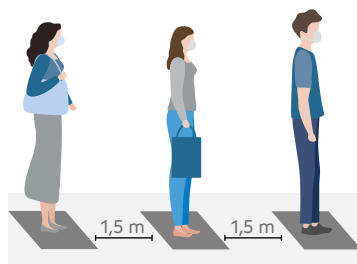
- Empregar como medio ordinario o **teléfono ou o correo electrónico** entre o persoal presente nas oficinas.



- Avaliar a necesidade de **cambiar a disposición dos postos de traballo, organizar a circulación de persoas e redistribuír os distintos espazos** das oficinas (mobiliario, corredores, etc.).

- **Delimitar zonas** mediante sinalización vertical ou horizontal do chan utilizando vinilos, postes, etc. co obxecto de cumprir a distancia de seguridade.

MANTÉN AS DISTANCIAS



MEDIDAS DE HIXIENE, LIMPEZA, PROTECCIÓN PERSOAL E VENTILACIÓN

› **Asegurar a dispoñibilidade de produtos** para a hixiene de mans (auga e xabón ou o xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con actividade viricida debidamente autorizados e rexistrados e panos desbotables) e para a limpeza e desinfección (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados).

› Situar na entrada e no interior das oficinas **dispensadores de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes** con actividade viricida para o uso da cidadanía.

› **Facilitar o lavado frecuente de mans** ou dispoñer de dispensadores de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes para o seu uso polo persoal.

› **Aplicar a etiqueta respiratoria:** Cubrir o nariz e a boca cun pano e refugalo a un cubo de lixo preferentemente con tapa e pedal. Se non se dispón de panos empregar a parte interna do cóbado para non contaminar as mans e lavalas despois.

› **Evitar tocar** os ollos, o nariz e a boca porque as mans facilitan a transmisión.



› **Evitar compartir** obxectos como equipos, dispositivos e material de oficina doutros traballadores e se non se pode evitar, hixienízalos previamente.

› **Utilizar xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes** á hora de manipular a documentación dos usuarios e cando se comarta material de oficina.

› O uso de **máscaras é obrigado** en todos os espazos comúns ou de uso colectivo ou en calquera outra dependencia en que estean varias persoas traballadoras ou cidadáns.

› Dispoñer de **papeleiras** para o material desbotable e limpalas de forma frecuente e, polo menos, unha vez ao día.

› Asegurar unha **limpeza e desinfección adecuadas** ás características e intensidade de uso dos locais e espazos. Deixar o posto de traballo o máis despechado posible para facilitar a limpeza.



› Para **unha limpeza correcta das instalacións**, sexa puntual ou sexa a de finalización do día, será necesario que a persoa traballadora encargada da mesma conte coas medidas preventivas, equipos de protección individual necesarios, así como os produtos adecuados para realizala.

› **Ventilar con máis frecuencia** os lugares de traballo, preferentemente de xeito natural. Asegurar a renovación de aire cando haxa sistemas de ventilación ou climatización, vixiar o correcto funcionamento e mantemento destes sistemas.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

➤ Débese elaborar e aplicar un **procedemento de actuación** para **persoas traballadoras que presenten síntomas no centro de traballo**.

- Deben **comunicalo** no centro de traballo mediante o procedemento previsto.

- Utilizar unha **máscara** cirúrxica e afastarse a unha estancia separada, se é posible ben ventilada.

- Chamar ao seu **centro de saúde** ou ben ao **881 540 045** e seguir as instrucións que reciba.



➤ Elaborar un **plan de limpeza e desinfección** que garanta a subministración de produtos e o seu idóneo funcionamento a través do oportuno rexistro destas accións, con especial atención a sanitarios, billas de aseos e outras zonas ou equipos críticos.

➤ **Distribuír material informativo** comprensible e de fontes fiables a todo o persoal sobre as medidas máis importantes para a prevención e control da enfermidade e as obrigas que ten cada persoa traballadora.



➤ Comunicar mediante **carteis ou paneis informativos** as recomendacións da autoridade sanitaria para evitar a propagación e o contaxio.

➤ Implantar as **medidas específicas de prevención, adaptación e protección que se indicaran para o persoal traballador especialmente sensible (TES)**.

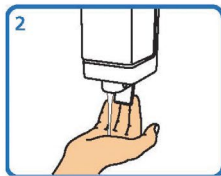
➤ Ter **recollido por escrito as medidas** de ventilación, hixiene, limpeza e desinfección para cada centro.



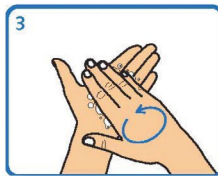
• Técnica do lavado de mans con auga e xabón •



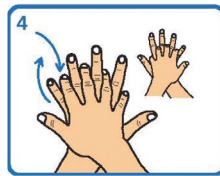
Humedecer as mans.



Aplicar suficiente xabón.



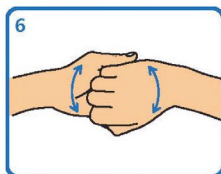
Fregar palma sobre palma.



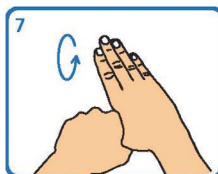
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa.



Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados.



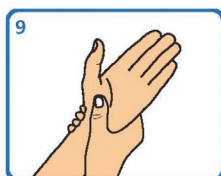
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta.



Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio.



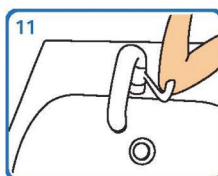
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular.



Fregar cada pulso coa man oposta.



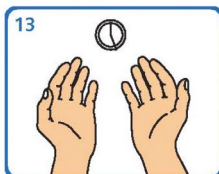
Aclarar con auga.



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable.



Secar cunha toalla de papel desbotable.



Este proceso debe levar entre 40 e 60 segundos.

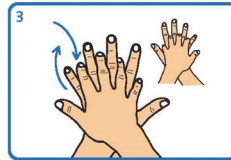
• Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas •



1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



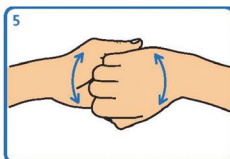
2
Fregar as palmas das mans entre si.



3
Estender o produto entre os dedos.



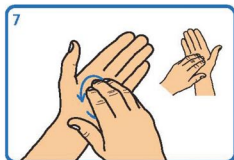
4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados.



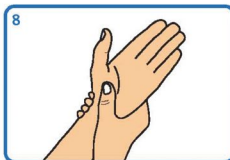
5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos.



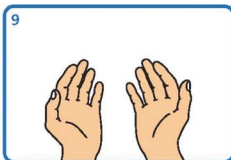
6
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita e viceversa.



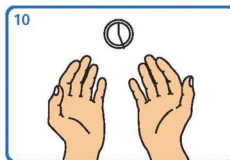
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación e viceversa.



8
Fregar cada pulso coa man oposta.



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas).



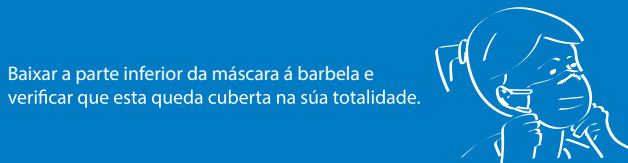
10
Este proceso debe levar entre 20 e 30 segundos.

COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.



Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas as dúas mans para axustala ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS NO CENTRO DE TRABALLO

- ▶ **Xestionar** os residuos ordinarios da forma habitual.
- ▶ O **material de hixiene persoal** (máscaras e luvas) depositarase na fracción resto do lixo.
- ▶ Se existe **material contaminado por producirse un caso de persoa infectada** na oficina, a bolsa deberá ser colocada nunha segunda bolsa pechada e depositada na fracción resto.

OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

- ▶ **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (16 de xullo de 2021).**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Proteccion_Trabajadores_SARS-CoV-2.pdf
- ▶ **Medidas de prevención fronte á COVID-19 nos centros de traballo tras o levantamento da situación de emerxencia sanitaria en Galicia (25/10/2021).** Issga. Xunta de Galicia:
http://issga.xunta.gal/export/sites/default/recursos/descargas/Actividade/Medidas_centros_de_traballo_fin_da_emerxencia_santiaria_Galicia_2510021.pdf
- ▶ **Coronavirus. SERGAS. Restricións por concellos:**
<https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Restriccions-concellos>
- ▶ **Coronavirus. SERGAS. Normativa autonómica:**
<https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Normativa-autonomica->
- ▶ **Información para a adquisición de máscaras hixiénicas reutilizables e máscaras autofiltrantes FFP2 (7 de xullo de 2021)**
http://issga.xunta.gal/export/sites/default/recursos/descargas/Actividade/Informacixn_web_mascaras_hixixnicas_e_FFP2.pdf
- ▶ **Qué debes ter en conta na compra dunha máscara? Ministerio de Consumo**
https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/industria/GuiaFabricacionEpis/Que%20Mascarilla%20Necesito/Que_mascarilla_necesito_segun_mi_situacion.pdf
- ▶ **Medidas para minimizar o risco de transmisión do SARS-CoV-2 por aerosóis (1 de decembro de 2020)**
http://issga.xunta.gal/export/sites/default/recursos/descargas/Actividade/Medidas_prevenicxn_aero-sois_1.pdf

A documentación elaborada pola Xunta de Galicia, a través do ISSGA, sobre recomendacións básicas para a prevención ante o coronavirus en distintas actividades sectoriais está dispoñible na páxina web: <http://issga.xunta.gal>