

PLAN DE CONTINGENCIA FRENTE AL SARS-CoV-2 en el IHSM LA MAYORA

El objetivo de este Plan de Contingencia es:

- Planificar la reincorporación progresiva del personal del IHSM
- Prevenir la infección causada por SARS-CoV-2 en el IHSM
- Responder de forma eficiente ante la aparición de los nuevos casos
- Actuar en caso de producirse contactos con personas contagiadas

1.- PLANIFICACIÓN DE LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA

En la planificación de la reincorporación del personal, además de tenerse en cuenta las recomendaciones aquí recogidas, habrán de tenerse en cuenta las indicaciones que el Gobierno de España vaya decretando para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el Estado de Alarma. A este respecto, se recuerda la Instrucción de 16 de marzo de la Presidencia del CSIC, que determinaba qué servicios se consideraban esenciales. Entre ellos se encontraban la atención a los cultivos e invernaderos y la continuación de experimentos de laboratorio que no sean repetibles o aplazables. La responsabilidad directa de la determinación de que dichos experimentos son esenciales, en tanto en cuanto dure la declaración de estado de alarma y se lleve a cabo la reincorporación progresiva del personal, será de la Dirección del Instituto.

En estos momentos, el escenario de exposición del Instituto es de “Baja Probabilidad de Exposición”: *Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metros de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto*. No obstante, en el caso de que cambiaran las condiciones y, consecuentemente el escenario de exposición a “Bajo Riesgo” o “Riesgo”, se implementarían medidas adicionales y específicas.

A partir de la entrada de nuestro ámbito territorial en la Fase 1, se irá produciendo el reingreso del personal, siempre de forma escalonada y siguiendo las siguientes fases y pautas:

El tiempo recomendado entre fase y fase es de 15 días.

Quedan revocadas todas las autorizaciones de acceso al Instituto firmadas por la dirección hasta este momento exceptuando las de los Servicios de Vigilancia, Portería, Conductor, Limpieza, Mantenimiento y la de la Gerente. Las autorizaciones de entrada al resto del personal quedan condicionadas al proceso general de reincorporación que se describe a continuación y a la determinación de su carácter esencial como se ha referido con anterioridad. Se realizará un registro nominal y temporal del personal autorizado para realizar actividad presencial en cada fase con la finalidad de, por una parte, identificar posibles focos de contagio en caso de que se detecte alguna persona infectada y, por otra, facilitar el seguimiento de la reincorporación progresiva.

De acuerdo con las fases establecidas por el “Plan de desescalada”, acordado por el Consejo de Ministros en su reunión de 28 de abril, el procedimiento a seguir será el siguiente:

- **Fase 1**

En esta primera fase, además de los puestos de trabajo que se han sido considerados esenciales desde que se declaró el Estado de Alarma, se incluirá al personal que realice tareas que preparen al Instituto de cara a las reincorporaciones posteriores. También los puestos de trabajo y actividades consideradas prioritarias. La fecha será comunicada a todo el personal por la dirección del Centro. Con el fin de garantizar la incorporación gradual y evitar excesivas agrupaciones de personas o incorporaciones no controladas, el personal presente al mismo tiempo en el Instituto, en ningún caso podrá suponer más del 50% de la plantilla del Centro. En cualquier otro caso, la reincorporación debe ser justificada y solicitada al Director del Instituto que, valorada la justificación y el plan de contingencia de cada Grupo/Servicio General, presentada por sus Jefes/Responsables, será quién la autorice en cada Fase en función también del nivel máximo de ocupación permitido.

En general, todos los Servicios Generales y los Grupos de Investigación que realicen actividades prioritarias y no aplazables irán preparando sus respectivas Unidades para que éstas, en la Fase 2, puedan estar operativas.

El servicio de limpieza empezará a prestarse en jornada de mañana.

- **Fase 2.**

En esta fase, se incorporarán los Grupos que pudieron posponer su actividad en la fase anterior y/o que, habiendo desarrollado sus actividades mediante teletrabajo desde la declaración del Estado de Alarma, tengan más dificultades o no puedan seguir realizándolo así.

- **Fase 3**

Se reincorporarán las actividades y servicios que no lo hayan hecho en las fases anteriores. En función de la evolución de la situación, la Dirección valorará si en esta fase puede reincorporarse todo el personal que puede realizar teletrabajo o bien es aconsejable esperar un poco más para su reincorporación.

Se reanudará el servicio de transporte de personal, con uso obligatorio de mascarillas y guantes y respetando la separación acordada por las autoridades sanitarias.

También se incorporará en esta fase **el personal especialmente sensible frente a la exposición al SARS-CoV-2**: Diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años, atendiendo a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad en función de la evolución de la alerta sanitaria y la evaluación de su situación y riesgo en su puesto de trabajo por parte de la Unidad de Vigilancia de la Salud.

El personal mayor de 60 años, de manera excepcional, por voluntad propia y previa solicitud del trabajador y aceptación del Director, podrá incluirse en alguna de las fases anteriores a la que le corresponde.

Los trabajadores que convivan con personas especialmente vulnerables: p.ej. en tratamiento con inmuno-depresores, tratamientos oncológicos, etc... se incorporarán también en las fases más tardías.

Conciliación familiar. Se favorecerá la conciliación familiar de aquellos trabajadores que tengan hijos menores o personas mayores dependientes a su cargo. En todo caso, se priorizará la prestación del trabajo en modalidad no presencial a los colectivos definidos como grupos vulnerables y para aquellos que tengan a su cargo personas menores o mayores dependientes y se vean afectadas por el cierre de centros educativos o de mayores, por el tiempo que las autoridades competentes determinen.

Teletrabajo. Aun cuando empiece a desarrollarse la reincorporación del personal, deberán continuar favoreciéndose las modalidades no presenciales de trabajo siempre y cuando sean compatibles con la naturaleza de las tareas a desarrollar por el personal.

2.- MEDIDAS PREVENTIVAS.

- **Es obligatorio el uso de mascarillas quirúrgicas** durante toda la jornada laboral, siendo especialmente crítico su uso en aquellas dependencias en las que no sea posible mantener la distancia de seguridad de 2 metros y en las áreas comunes. En

cuanto a los guantes desechables se utilizarán en los casos que sea necesario, teniendo en cuenta que la limpieza adecuada y frecuente de las manos es más eficaz que el uso de guantes.

- El personal podrá **recoger su mascarilla en la entrada del Instituto (Conserjería)** depositando las que haya utilizado durante el trayecto desde su domicilio el Centro en la papelera que encontrará también en la entrada. **Todo trabajador que estando en su puesto de trabajo presente síntomas deberá comunicarlo de forma inmediata a Dirección o a Gerencia. NO debe marcharse a su domicilio**, se aislará en una habitación concreta en la que esperará la llegada de los servicios sanitarios. En este caso será preciso aislar también 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. Esto, por su vital importancia, se volverá a recordar en otro punto de este documento.
- Hasta nuevo aviso, sigue **suspendido el control horario por huella**. El control se hará mediante código numérico que se facilitará temporalmente a todos los trabajadores del Instituto
- **Medidas de prevención en espacios comunes**

El número de personas que permanezcan a la vez en los espacios comunes no debe ser superior a tres, pudiendo restringirse más en función del tamaño del laboratorio u otras consideraciones que fije el plan de funcionamiento que se acuerde en el grupo de trabajo. En los laboratorios donde el número de personal adscrito sea mayor deberá establecerse siempre un sistema de turnos, o cuando lo establezca el plan de funcionamiento del laboratorio. El CSIC autoriza de forma excepcional la permanencia de personas dentro del Centro de trabajo hasta las 21 horas.

- En los laboratorios donde el número de personal adscrito sea mayor deberá establecerse siempre un sistema de turnos, o cuando lo establezca el plan de funcionamiento del laboratorio. El CSIC autoriza de forma excepcional la permanencia de personas dentro del Centro de trabajo hasta las 21 horas.
- .
- Se debe dejar al menos un puesto de trabajo libre entre dos personas. Los puestos de trabajo se reorganizarán si es necesario para mantener este distanciamiento. En el caso concreto de los despachos y laboratorios:
 - Uso obligatorio de mascarilla y guantes siempre que haya más de una persona en el laboratorio principal o cualquier otra habitación. No olvidar el lavado frecuente de manos (¡incluso con guantes!). El Instituto proveerá mascarillas tipo quirúrgicas.

- Dejar el laboratorio con las puertas abiertas para que haya corriente y se renueve el aire interno. Lo mismo en los despachos. Cuando haga calor excesivo, volveremos a reconsiderar esta cuestión.
- Evitar pasar mucho tiempo en los despachos, si alguien necesita llevar a cabo trabajo de ordenador, mejor en su casa.
- Hay que tener en cuenta que algunos procesos pueden necesitar periodos algo más largos que un turno, como por ejemplo las hibridaciones (lavados, revelados), en cuyo caso puede establecerse cierta flexibilidad en estos horarios.
- Usar los ordenadores comunes lo estrictamente imprescindible para el trabajo, para evitar contaminaciones cruzadas. Utilizar guantes y limpiar el teclado antes y después de cada uso.
- El laboratorio no es un lugar de reunión con personal de otros laboratorios ni lugar de paso. Evitar que el personal de otros laboratorios lo utilice como pasillo. Se colocarán carteles advirtiendo de esta medida.
- Los despachos comunes no pueden utilizarse como lugar para reuniones ni desayunar/almorzar. Si alguien necesita tomarse un bocadillo o un café, se puede hacer individualmente en su mesa. Se sugiere que los técnicos, que no tienen mesa, utilicen algún espacio al aire libre (plataforma de la escalera de incendios, terraza,...).
-
- Evitar la proximidad en trabajos fuera de la bancada: no trabajar dos personas a la vez en la cámara de flujo, evitar hibridar dos personas el mismo día (por la proximidad en los lavados,...), o cualquier otro trabajo que permita su realización por turnos, etc.
- Hasta nueva evaluación y según la evolución de la epidemia, se prohíbe el uso de vestuarios, cafeterías y cualquier otro espacio de reunión de grupos.

Medidas de prevención en la finca

- De manera general, se deberán aplicar las soluciones descritas en el presente documento: dotación de soluciones hidroalcohólicas y pañuelos desechables, contenedores con tapa y apertura de pedal, uso de mascarillas para trabajos en grupo, mantenimiento de las distancias personales, ventilación, intensificación de la limpieza y desinfección (en las instalaciones, vehículos, equipos y herramientas de trabajo)
- En cuanto a las medidas específicas: se recomienda que el desplazamiento por la finca se realice preferentemente de forma individual. En el caso de no ser posible, se podrá viajar dos personas en un mismo vehículo cuando se pueda ocupar el asiento trasero del copiloto y siempre provistos de mascarillas. Las visitas del personal externo están sujetas a la autorización de la Dirección del Instituto.

Uso de vehículos oficiales

- El uso de vehículos se reducirá a lo estrictamente necesario. Se hará de forma individual, con la excepción de los vehículos que permitan la ocupación del asiento trasero del copiloto, usando, en este caso, mascarilla. Se facilitará gel hidroalcohólico, pañuelos desechables y guantes para su uso en el vehículo, estando los usuarios obligados a la desinfección de todas aquellas superficies que hayan podido estar en contacto con las manos y aquellos lugares donde haya podido toser o respirar la persona potencialmente infectada, tanto al inicio como al finalizar su uso. **Si el vehículo ha sido usado por dos trabajadores de forma simultánea, deberá limpiarse y desinfectarse todas las zonas susceptibles de haber sido tocadas por alguno de ellos. La solicitud se hará en la Conserjería del Instituto.**
- **Otras medidas**
- Se debe contactar con los Servicios Generales o Gerencia por correo electrónico o por mensajería electrónica (WhatAps...) cuando sea posible. **Se deben evitar visitas personales a las dependencias donde se ubican estos Servicios.**
- **Se guardará distancia de seguridad (2 m) en el control de horarios y en la Conserjería del Instituto, sin que se pueda traspasar el umbral de la puerta**
- Deben restringirse **las visitas de personal ajeno** al Centro. Si estas, en caso de necesidad, se produjeran, el visitante debe estar siempre acompañado de la persona que autorice su entrada y observar las mismas instrucciones de prevención que el personal del Instituto.
- **Paquetería.** Los paquetes que lleguen al Centro se guardarán en el hall de entrada del edificio principal. En esta dependencia habrá un bote con líquido desinfectante y papel secamanos
- **Se clausuran hasta nuevo aviso espacios** comunes como cafetería, vestuarios, biblioteca y salón de actos. Al no poderse utilizar ni la fuente de agua ni las máquinas de bebidas/snacks, se recomienda el uso de agua embotellada y realizar el desayuno/comida/merienda en casa o en las zonas verdes abiertas de la Estación, respetando siempre la distancia social exigida. Hasta la tercera fase, queda prohibido interrumpir la jornada de trabajo para salir a desayunar fuera del Instituto. Conforme se vayan obteniendo más datos respecto a la evolución de la pandemia se replanteará la apertura de estas dependencias y su uso.
- Por el mismo motivo, las **reuniones de trabajo** deben hacerse a través de videoconferencia. Se recomienda la aplicación “CONNECTA”, que podéis encontrar en la intranet del CSIC, para realizarlas. Dispone de muchas y prácticas herramientas.
- Sólo se permite la presencia de **una persona dentro de los aseos**. Estos se limpiarán y desinfectarán dos veces al día. Una a primera hora de la mañana y otra al final de ella.

- **En útiles susceptibles de ser utilizados por varias personas**, como por ejemplo teléfonos o teclados de ordenador, fotocopiadoras, se establecerá el procedimiento de desinfección y posterior colocación de film transparente alimentario protector que, para mayor seguridad, deberá colocar cada usuario cuando vaya a tener contacto con estas superficies cubriéndolas con él y retirándolo cuando deje de usarlos. En todo caso es recomendable el uso del móvil en lugar del teléfono de los laboratorios/despachos si no se puede garantizar un correcto procedimiento de desinfección/protección del mismo.
- Aunque el personal de limpieza tiene instrucciones de limpiar y desinfectar con lejía el suelo, **habrá suficiente material de desinfección (gel hidroalcohólico, soluciones con lejía y alcohol, papel secamanos) repartido por todas las dependencias del Instituto en cantidad suficiente por si alguien necesita y desea un desinfección personal de su puesto de trabajo**. Se ruega un uso responsable del mismo, en todo caso, para las manos lo más efectivo sigue siendo el lavado frecuente con agua y jabón.
- **Se instalarán papeleras con tapa y pedal** en todas las dependencias comunes. Será en ellas donde se deberán depositar los EPIs antes de abandonar el puesto de trabajo, exceptuando la mascarilla que se tirará en la papelera instalada en la salida del edificio.
- **Se instalarán carteles con las instrucciones sanitarias** y de uso de las dependencias por todo el Instituto.
- Se recomienda una ventilación frecuente e incluso continua de las estancias comunes (despachos o laboratorios) cuando sea posible
- Las puertas de pasillos, laboratorios y Servicios Generales deben permanecer abiertas siempre que sea posible para evitar el contacto continuo con manillas.
- **USO Y DESINFECCIÓN DE EQUIPOS**
 - **Para equipos informáticos:** Impregnar un papel en una solución de alcohol isopropílico del 70% mezclada con agua. Es muy importante no usar demasiada cantidad de alcohol, que la mezcla sea una proporción en torno al 40/60, y tampoco mojar demasiado el paño. Una vez hecha, hay que pasar el trapo suavemente por el teclado y la superficie, sin llegar a apretar ni mojar superficie, ranuras o puertos del dispositivo. NUNCA usar lejía ni aerosoles que pueden impregnar y colar humedad por las ranuras. En las pantallas se recomienda hacerlo esporádicamente ya que van desgastando la capa protectora.
 - **Equipos de Servicios Científico/Técnicos:** Los Responsables de los Servicios Científico Técnicos elaborarán una guía de uso del Servicio durante esta etapa así como las directrices de desinfección de los equipos.
 - **Equipamiento general:** Se mantendrá el protocolo de uso y limpieza establecido. Para su manipulación es obligatorio el uso de guantes, mascarilla y

bata. No se usarán productos como lejía u otros que puedan ser corrosivos y estropear los equipos. Habrá cajas de guantes y papeleras al lado de cada equipo y carteles indicativos de la **obligatoriedad de usar guantes limpios**.

Se cancela la celebración de la jornada de puertas abiertas del Día de Fascinación por las Plantas y la Carrera de la Mayora. Se suspenden las visitas organizadas a la Estación Experimental, hasta que lo permitan los datos de la evolución de la epidemia.

Plan de contingencia en los Laboratorios y Servicios Generales.

Cada Jefe de Grupo o Responsable de Servicio General, bajo la supervisión del Coordinador del Servicio, elaborará su propio plan de funcionamiento para los próximos meses, y mientras se mantenga la amenaza del SARS –CoV-2, que enviará al director del Centro antes o junto con la solicitud de reincorporación. Los planes de los Servicios Generales se pondrán en conocimiento de todo el personal del Instituto.

En todo caso, tener siempre muy presentes las principales medidas de lucha contra el virus: DISTANCIA DE SEGURIDAD DE MÍNIMO 2 METROS Y LAVADO FRECUENTE DE MANOS.

3. ACTUACIÓN ANTE CONTAGIOS

- **Todo trabajador que estando en su puesto de trabajo presente síntomas** deberá comunicarlo de forma inmediata a dirección o a gerencia. NO debe marcharse a casa, se aislará en una habitación concreta en la que esperará la llegada de los servicios sanitarios. En este será preciso **aislar también 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 adjuntan anexos con otras medidas de seguridad que, de forma personal, debe adoptar cada trabajador:

- Recomendaciones antes de ir al trabajo
- Medidas a adoptar en el desplazamiento al Centro de trabajo
- Recomendaciones para el personal
- Para no llevar el virus a casa.
- Consideraciones a tener en cuenta sobre el uso de EPI y otras mascarillas.
- Acuse de recibo del presente documento.

ANEXO I. Medidas antes de ir al trabajo

Medidas a adoptar, siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad, contempladas en el documento “Buenas prácticas en Centros de Trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19”, actualización de 11 de abril de 2020.

1. Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu Comunidad Autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
2. Si has 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 has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
3. Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tendrás que acudir al centro de trabajo. En caso de que no puedas realizar tus tareas a distancia, deberás contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.



ANEXO II. Medidas en el desplazamiento al centro de trabajo

Medidas a adoptar, siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad, contempladas en el documento “Buenas prácticas en Centros de Trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19”, actualización de 11 de abril de 2020.

1. Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
2. Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
3. Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. Si en el coche va más de un ocupante, es recomendable el uso de mascarillas.
4. Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
5. En los viajes en autobús, en transporte público, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.

ANEXO III. Recomendaciones para el personal

Medidas a adoptar, siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad, contempladas en el documento “Buenas prácticas en Centros de Trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19”, actualización de 11 de abril de 2020.

1. Mantén la distancia de seguridad (aproximadamente 2 metros).
2. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
3. Evita en la medida de lo posible utilizar equipos y dispositivos de otras personas trabajadoras y, en caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlos. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
4. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
5. Tira cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
6. Lávate 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.
7. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar.
8. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
9. Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros/as y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu Comunidad Autónoma.
10. Si tienes dudas acerca de las medidas de seguridad, u observas alguna deficiencia o posible mejora, no dudes en dirigirte al responsable en materia de riesgos laborales o al delegado de prevención.
11. El personal del ICU deberá cumplir con todas las medidas de prevención establecidas en el ICU, atendiendo al artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Obligaciones del personal en materia de prevención de riesgos, que dice lo siguiente:

“Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.”

ANEXO IV. Para no llevar el virus a casa

Fuera de casa:

1. Procura no tocar superficies y cuando lo hagas lávate bien las manos con agua y jabón
2. La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes
3. Evita tocarte ojos, boca o nariz
4. Mantén la distancia de seguridad de 2 metros.
5. Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan.

Al llegar a casa:

1. Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta
2. Lávate las manos con agua y jabón.
3. Separa los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta.
4. Desinfecta los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables o solución alcohólica o agua y jabón.
5. Si has estado en un ambiente cerrado con más personas de manera continuada, separa en una bolsa la ropa que hayas usado sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos antes de manipularla.
6. Los/as trabajadores/as 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.

ANEXO V. Consideraciones a tener en cuenta sobre los EPI y otras mascarillas

• Guantes:

La medida de protección principal recomendada por la Organización Mundial de la Salud es el **lavado frecuente de las manos con agua y jabón o solución a base de alcohol**. Con respecto al uso de guantes desechables su criterio es que *«Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección»*.

A tener en cuenta:

- Antes de ponerse los guantes lavarse las manos.
- Tener las manos libres de objetos como anillos, relojes, pulseras...sin cremas ni esmaltes.
- No tocarse la cara con los guantes puestos.
- Cómo quitarse los guantes:
 1. Con una mano extendida, usamos la otra mano para dar un pellizco en la parte inferior de la palma, para atrapar el guante y separarlo levemente, sin soltarlo.
 2. Se introduce el dedo corazón de la mano que sujeta el pellizco en esa parte estirada y se saca por el otro lado, lo que permitirá tirar del resto del guante y retirarlo.
 3. Se hace una bola con ese guante retirado dentro de la mano protegida todavía con el guante, que lo guardará con el puño cerrado. Con una mano libre y limpia, toca retirar ese segundo guante.
 4. Introducir con cuidado el dedo índice de la mano desnuda por la parte final del guante, dar la vuelta al dedo y girar esa parte del guante, arrastrándolo hacia el exterior y retirarlo de la mano.
 5. En este punto le habremos dado la vuelta al guante, por lo que mostrará su cara interna, es decir: la que no está contaminada; de esa manera se puede coger sin problema y tirarlo a la basura.

• Mascarillas:

A tener en cuenta:

- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Haz un uso correcto para no generar más riesgo:
 1. Lávate las manos antes de ponértela.
 2. Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla.
 3. Evita tocar la mascarilla mientras la lleves puesta.
 4. Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices la mascarilla** a no ser que se indique que son reutilizables.
 5. Para quitarse la mascarilla: quítela por detrás (no toque la parte delantera); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado (asegúrese de tenerlo localizado antes de proceder a retirar la mascarilla); por último: lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con



agua y jabón. Se recomienda que el ICU se provea de este tipo de recipiente en la medida de lo posible.

6. Recuerde no usar una misma mascarilla durante más de 4 horas seguidas; ante tal previsión deberá de solicitar más unidades.
7. Seguir todas las instrucciones del fabricante.