

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 de aproximadamente 2 metros. En esta situación es preferible el transporte individual.
 - Si vas al trabajo andando/bicicleta/moto no es necesario que lleves mascarilla, guarda la distancia interpersonal 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.
 - Si coges un taxi, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. En transporte público el conductor velará por controlar el aforo y que se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.

EN EL CENTRO DE TRABAJO.

- Cumple las medidas de prevención que te indiquen tus superiores jerárquicos.
- Mantén la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
- Utiliza mascarilla higiénica o quirúrgica en el caso de que realices desplazamientos por el centro de trabajo en los que no puedas garantizar que se cumplen los 2 metros de distanciamiento.
- 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 y por espacio de cinco minutos. Evitar la carga de los ambientes. Lávatelo 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 infografía anexo I del procedimiento o Portal del personal)
- Adoptar medidas de higiene respiratoria:
 - 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 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 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.
- Se pondrá a disposición del personal que lo requiera mascarillas quirúrgicas (p.e. personas con síntomas o trabajadores considerados especialmente sensibles en esta situación).
- 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 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.



- 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 (Instrucción de 27 de mayo de 2020). 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.
- 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**.