

CONSEJOS PARA LA INCORPORACIÓN AL TRABAJO DE FORMA SEGURA

ANTES DE IR AL TRABAJO

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-19 900 300 555 o pedir cita en la web o la APP GvaCoronavirus de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública y seguir sus instrucciones.

No tienes que acudir a tu lugar de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás. Consulta el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas [AQUÍ](#).

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.

DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

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.
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 o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público. El uso de mascarillas FFP2 o FFP3 se deberían restringir para proteger al personal sociosanitario que trabaja en contacto estrecho con pacientes afectados por COVID-19.

EN EL CENTRO DE TRABAJO

1. En el trabajo se debe mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.

La empresa deberá facilitarte los equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse, o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva, o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.

Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.

La empresa debe escalonar los horarios lo máximo posible, si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.

2. La empresa te debe informar de forma clara y actualizada de las recomendaciones sanitarias que se deben seguir de forma individual. También te debe proporcionar los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.

3. La empresa ha de mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer tareas de higienización reforzada a diario. No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.

DE VUELTA A CASA

Debes cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, sobre todo si convives con personas de grupos de riesgo. Desinfecta los objetos que hayas usado fuera (móvil, gafas), usa pañuelos desechables, solución hidroalcohólica o agua y jabón.

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 usarla para salir o hasta lavarla. Lávate bien las manos después de manipularla.