

# El Gobierno publica una guía de buenas prácticas en los centros de trabajo frente al Covid-19

---

La distancia interpersonal y la higiene estricta son los ejes fundamentales

13 DE ABRIL DE 2020

---

CONFEDERACIÓN DE CUADROS Y  
PROFESIONALES

Área de Salud y Seguridad Laboral



---

## El Gobierno lanza una guía de buenas prácticas en los centros de trabajo frente al COVID-19

- La distancia interpersonal y la higiene estricta son los ejes fundamentales de estas buenas prácticas.
- En caso de detectar síntomas o haber tenido contacto con afectados, no se debe acudir al centro de trabajo.
- La guía coincide con la reanudación de las actividades no esenciales.

El Gobierno de España ha publicado, el 11 de abril de 2020, una guía de buenas prácticas en centros de trabajo para prevenir los contagios del COVID-19 coincidiendo con la reincorporación a sus centros de trabajo, el lunes y martes, de todos aquellos trabajadores de actividades no esenciales que no puedan teletrabajar.

La guía recoge las medidas más esenciales de higiene y distancia interpersonal para aplicar antes, durante y después de la asistencia al trabajo.

Como primera medida, si se presentara sintomatología o se hubiera tenido contacto estrecho con personas afectadas por el virus, la recomendación es que no se acuda al centro de trabajo hasta confirmar que no hay riesgo para uno mismo o los demás. Para ello, se debe contactar con el teléfono COVID de cada comunidad autónoma y consultar el decálogo de actuación en caso de síntomas disponible [en este enlace](#).

Tampoco deben hacerlo las personas más vulnerables por edad, por estar embarazadas o padecer afecciones médicas que, en caso necesario, pueden contactar con su médico para que acredite su necesidad de aislamiento y que, si así fuera, se considerará a efectos laborales una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.

### Desplazamientos al trabajo

La guía de buenas prácticas recomienda favorecer el desplazamiento al trabajo por medios que no supongan la agrupación con más personas, garantizando la importante distancia interpersonal de 2 metros.

En caso de elegir un turismo o un VTC, se deben extremar las medidas de limpieza de este y evitar que viaje más de una persona por cada fila de asientos, manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

En los viajes en autobús, metro o tren, se recomienda guardar la distancia interpersonal con otros viajeros y, en el caso del transporte público, la guía recomienda usar una mascarilla higiénica, no médica.

---

## **En el centro de trabajo**

En lo relativo al propio centro de trabajo, las tareas, las entradas y las salidas deben planificarse para que los trabajadores y las trabajadoras puedan mantener la distancia interpersonal recomendada, de aproximadamente 2 metros.

Igualmente, hay que asegurar que la distancia interpersonal en las zonas comunes y deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos. La reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar.

Cuando se trate de empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre personas trabajadoras y el público, enunciándose en la guía las siguientes recomendaciones:

- El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
- Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.
- Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.
- La empresa deberá facilitar 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.

Cuando el espacio de trabajo no permita mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, los horarios de trabajo se procurarán escalonar en la medida de lo posible, lo que también evitará aglomeraciones en el transporte, y se recomienda facilitar el teletrabajo y las reuniones por videoconferencia. De esta forma, se deben evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.

Respecto al uso de mascarillas en los centro de trabajo, la guía señala que no es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si se mantiene la distancia interpersonal.

## **Medidas organizativas**

El personal deberá estar informado de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual y estará provisto de los productos de higiene necesarios – jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables- para poder seguir las recomendaciones individuales.

---

A diario se deben acometer tareas de higienización reforzada con productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar que se pueden consultar [en este enlace](#).

Asimismo, la guía señala que es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, y que se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a trabajadores especialmente sensibles o vulnerables, como las personas mayores de 65 años, embarazadas y personas que padezcan enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer e inmunodepresión.

Las empresas deberán facilitar, a través de los servicios de prevención de riesgos laborales, el teletrabajo o unas condiciones de trabajo de bajo riesgo.

De no ser posible, los empleados en estas circunstancias podrán solicitar una valoración de su facultativo de atención primaria.

En el ámbito de seguridad laboral, se aconseja realizar un plan de contingencia identificando el riesgo de exposición al virus de las diferentes actividades y adoptando medidas de protección en cada caso, así como protocolos para la protección de la plantilla y de los empleados o empleadas que manifiesten síntomas.

### **Recomendaciones a los trabajadores**

La guía recomienda a los trabajadores y trabajadoras, además de mantener la distancia interpersonal de 2 metros, evitando por tanto saludos cercanos, que eviten, en la medida de lo posible, el uso compartido de equipos. En caso de que sea necesario compartirlos, se deben aumentar las medidas de precaución, desinfectándolo antes de usarlos si es posible. Si no lo es, hay que lavarse las manos inmediatamente tras su uso en el modo recomendado que [se puede consultar aquí](#).

La guía recomienda no tocarse los ojos, la nariz y la boca, así como el lavado frecuente de manos con agua y jabón, al menos durante 40 segundos, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o tras tocar superficies potencialmente contaminadas.

En caso de toser o estornudar, se recuerda la recomendación de cubrir la nariz y la boca con la parte interna del codo o un pañuelo desechable, tirándolo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre.

### **Medidas de higiene en el centro de trabajo**

La guía aconseja la ventilación periódica en las instalaciones al menos de forma diaria y por espacio de cinco minutos.

---

Para ayudar a la buena renovación del aire y hacerlo de manera habitual, es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización.

Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores. En cada cambio de turno es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado.

El personal de limpieza asignado a estas tareas debe tener una correcta protección, realizando todas las tareas con mascarilla y guantes de un solo uso, además de disponer de los detergentes habituales, pues son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.

Igualmente, una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

Los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

### **Gestión de los residuos en los centros de trabajo**

La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.

Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.

Todo material de higiene personal –mascarillas, guantes de látex, etc. —debe depositarse en la fracción "resto" (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar 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.

---

## Después de ir al trabajo

Al regresar del centro de trabajo a sus domicilios, los trabajadores y trabajadoras deberán cuidar las distancias y las medidas de higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

## Documentos de interés

[Guía de buenas prácticas para centros de trabajo](#) 

Fuente: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social