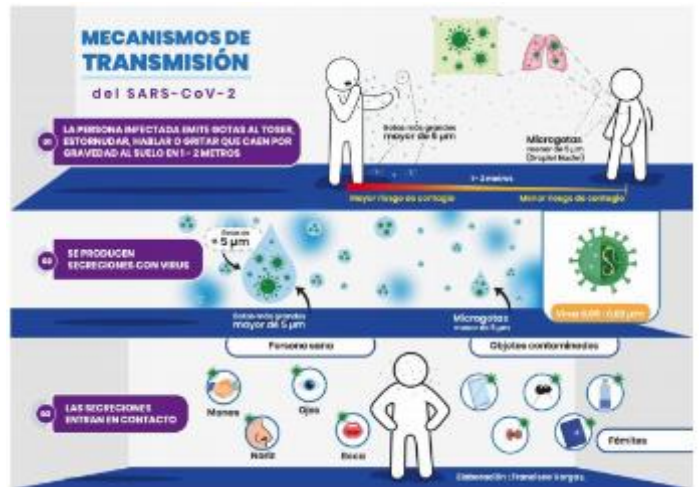


1. FORMAS DE CONTACTO

Las formas de propagación y de contagio más frecuentes del virus SARS-COV-2 son:

BIOAEROSOLES EN SUSPENSIÓN (contagio por vía aérea): pequeñas partículas que se generan al hablar, toser o estornudar y que quedan en suspensión en el ambiente, pudiendo ser inhaladas o ingeridas por otras personas.

BIOAEROSOLES EN SUPERFICIES (contagio por contacto): los bioaerosoles puedan llegar a caer por gravedad sobre superficies y objetos (fómites) que pueden transferir dicho patógeno a otras personas.



2. SÍNTOMAS

Los síntomas más frecuentes de la enfermedad COVID-19 son la fiebre alta, tos seca y dificultad para respirar. Otros síntomas pueden ser el cansancio, dolor de cabeza, pérdida de olfato/gusto, entre otros.



Fiebre alta



Tos seca y dificultades para respirar



Dolor de garganta y de pecho



Dolor de cabeza y cansancio

3. MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUALES

a. HIGIENE DE MANOS

Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente (duración mínima del lavado de 40 a 60 segundos, lavando bien todas las partes de la mano)

Si no se dispone de agua y jabón, emplear soluciones hidro-alcohólicas.



b. MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Uso obligatorio de maskarilla quirúrgica UNE EN 14683:2019+A1:2020 Tipos II o IIR o bien maskarilla higiénica UNE EN 0064:2020 o EN00652020, TANTO EN INTERIORES COMO EXTERIORES.

En el caso de que se realicen tareas con riesgo de generación de bioaerosoles, tareas con elevada exposición al público general sin otras medidas protección, tareas en las que frecuentemente no se pueda mantener la distancia de seguridad o que se realicen en espacios muy cerrados y con poca ventilación, se debe hacer uso de equipos de protección individual respiratoria FFP2 o FFP3 UNE EN 149:2001+A1:2010 preferentemente sin válvula.



c. DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Mantenga siempre que sea posible la distancia de seguridad al menos 1,5 metros (recomendable 2 metros) respecto a otras personas.

Mantenga un mínimo de 2 metros de distancia, respecto a otras personas, en el caso de que esté fumando/vapeando.



4. MEDIDAS PREVENTIVAS COLECTIVAS

a. LIMPIEZA DE ZONAS DE TRABAJO, EQUIPOS DE TRABAJO Y HERRAMIENTAS

Cuando los trabajadores de las empresas externas, trabajen en zonas comunes a las instalaciones de Mercabana, deberán de desinfectar las superficies de trabajo una vez finalicen sus trabajos. Estas tareas de limpieza incluirán también la retirada de los residuos generados.

La desinfección deberá realizarse con cualquiera de los productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad.



<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos.htm>

5. ACTUACIÓN ANTE CASOS COVID-19

Caso sospechoso con síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos i dificultad respiratoria):

- NO VAYA A TRABAJAR Y COMUNÍQUELO A LA EMPRESA
- CONTACTE CON EL TELÉFONO DE EMERGENCIAS HABILITADO PARA CASOS COVID Y SIGA SUS INDICACIONES
- LA EMPRESA DEBERÁ PONER ESTE CASO EN CONOCIMIENTO DE SU SERVICIO DE PREVENCIÓN E INICIAR EL ESTUDIO DE CONTACTOS ESTRECHOS

Caso sospechoso con síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos i dificultad respiratoria) en el puesto de trabajo:

- COLÓQUESE LA MASCARILLA
- AVISE A LA EMPRESA Y ESTA A SU VEZ TENDRÁ QUE COMUNICARLO A MERCABARNA
- EVITE EL CONTACTO ESTRECHO CON PERSONAS
- ABANDONE EL LUGAR DE TRABAJO Y DIRÍJASE A SU LUGAR DE RESIDENCIA PARA INICIAR EL AISLAMIENTO
- CONTACTE CON EL TELÉFONO DE EMERGENCIAS HABILITADO PARA CASOS COVID Y SIGA INDICACIONES
- SI NO PUEDE ABANDONAR EL LUGAR DE TRABAJO POR SUS PROPIOS MEDIOS, QUÉDESE EN EL LUGAR HABILITADO PARA AISLAMIENTO A LA ESPERA DE LOS SERVICIOS MÉDICOS
- LA EMPRESA DEBERÁ PONER ESTE CASO EN CONOCIMIENTO DE SU SERVICIO DE PREVENCIÓN E INICIAR EL ESTUDIO DE CONTACTOS ESTRECHOS

Conviviente con persona con sospecha de COVID-19

- NO VAYA A TRABAJAR Y COMUNÍQUELO A LA EMPRESA
- CONTACTE CON EL TELÉFONO DE EMERGENCIAS HABILITADO PARA CASOS COVID Y SIGA SUS INDICACIONES
- LA EMPRESA DEBERÁ PONER ESTE CASO EN CONOCIMIENTO DE SU SERVICIO DE PREVENCIÓN E INICIAR EL ESTUDIO DE CONTACTOS ESTRECHOS

6. ESTUDIO DE CONTACTOS ESTRECHOS

Ante la presencia de un caso sospechoso o confirmado, la empresa debe investigar y hacer seguimiento de los contactos estrechos. El periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso hasta el momento en el que el caso es aislado. En los casos asintomáticos confirmados por prueba diagnóstica, los contactos se buscarán desde 2 días antes de la fecha de diagnóstico.

A los contactos estrechos de casos confirmados les indicará realizar cuarentena domiciliaria durante 10 días desde la fecha de inicio del último contacto con el caso si no es conviviente o desde la finalización de los síntomas del caso, si es un conviviente. Durante los 4 días siguientes a la finalización de la cuarentena se debe vigilar la posible aparición de síntomas y si aparecen, deberá permanecer aislado y contactar con los servicios de atención primaria según se haya establecido en los protocolos de cada CCAA. Si el contacto sigue asintomático al finalizar su periodo de cuarentena podrá reincorporarse a su rutina de forma habitual.

Cada comunidad autónoma, establece cómo ha de realizarse el estudio y manejo de contactos estrechos en entornos con personas vacunadas contra el COVID-19.

7. TRABAJADORES VULNERABLES

La presencia de determinadas patologías crónicas* puede poner en situación de mayor vulnerabilidad a determinadas personas. Ante esta situación, que se debe hacer:

- Evaluar su puesto de trabajo por el departamento de prevención de riesgos laborales. El objetivo de dicha evaluación será el de medir el nivel de riesgo al que está expuesto el trabajador, dependiendo del tipo de tareas y actividad de la empresa.
- Adaptar el puesto de trabajo para lo que se deberán establecer las medidas preventivas colectivas e individuales necesarias para reducir la exposición al riesgo biológico.
- Si con todo lo anterior, aun así, el trabajador solicita a la empresa realizar confinamiento domiciliario por su condición de vulnerabilidad, se deberá avisar a vigilancia de la salud para que valore y aconseje al trabajador sobre los mecanismos para llevarla a cabo.

*Se considera que los grupos de mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave por COVID son las personas que tienen: > 60 años, enfermedad cardiovascular incluida hipertensión, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, insuficiencia renal crónica, cáncer en fase de tratamiento activo, inmunodepresión, enfermedad hepática crónica severa, obesidad IMC > 40 y embarazo.