MEDIDAS DE PROTECCIÓN FRENTE AL COVID19

SAICA

Guía Medidas de protección frente al Covid19

Junio 2020

Grupo Saica
San Juan de la Peña, 144
50015, Zaragoza (España)
Tlf. 976 103 100
www.saica.com

Imagen de portada y contraportada:: Charlie Bulmer

Cuida de ti,
cuida de todos

El Covid-19 ha tenido impacto en **todas las áreas de nuestra vida**, lo que demanda maximizar las precauciones para garantizar lo más importante: tu salud y la de todos.

La colaboración de todas las personas es fundamental para continuar enfrentándonos a nuevos retos y **construir juntos nuestro proyecto de Grupo Saica**.

La incorporación de todos los trabajadores se va a hacer de **manera segura y coordinada** y para ello es fundamental que todo el mundo conozca todas las medidas de prevención.

Hemos implantado las medidas teniendo en cuenta que nos encontramos en un **nivel de riesgo Moderado**, con baja probabilidad de contagio.

Es una **labor de equipo**, igual que lo hemos venido haciendo hasta ahora.

Gracias vuestro compromiso.

¡Juntos lo conseguiremos!

¿Puedo incorporarme al trabajo?

No podrán incorporarse a sus puestos de trabajo las siguientes personas trabajadoras:

- Personas que en el momento definido para su retorno estén en **aislamiento domiciliario** por tener diagnóstico de Covid-19 o tengan alguno de los síntomas compatibles con el Covid-19.

- Personas que, no teniendo síntomas, se encuentran en periodo de **cuarentena domiciliaria** por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19 o sufran alguna de las **patologías de riesgo** ante el Covid-19.

¡Recuerda! Antes de incorporarte al puesto de trabajo, **cumplimenta la autoevaluación de síntomas** y riesgos que se te hará llegar.

¿Y si soy grupo de riesgo?

A personas especialmente sensibles a la enfermedad se les aplican medidas adicionales y mayor vigilancia. Algunos ejemplos son las personas de más de 60 años, en tratamiento por cáncer o embarazadas. Otros grupos de riesgo son:

- Procesos que cursen con inmunodepresión, tratamientos con inmunosupresores
- Enfermedades cardiovasculares, incluida la hipertensión arterial
- Insuficiencia renal crónica
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Obesidad mórbida (IMC > 40)
- Enfermedad hepática crónica severa
- Diabetes mellitus

Si estás encuadrado en uno de estos grupos, ponte en contacto con el Servicio Médico.

Autoría: Catherine Cordasco

¿Y si tengo síntomas?

Ante cualquier síntoma, es importante aislarse y consultar a nuestro Médico de Familia.

Fiebre

Tos seca

Dificultad respiratoria

- Si tenemos síntoma compatibles, **no debemos acudir al centro de trabajo.** Tampoco acudas si has estado en contacto con alguien que ha dado positivo en la prueba de Covid-19.

- Evita en lo posible el contacto con otras personas y extrema las **medidas de prevención e higiene**.

- No acudas a los hospitales si tienes síntomas del Covid-19. Llama a los teléfonos de atención domiciliaria y avisa al Departamento de RR.HH.

- Llama al número establecido en tu región o Comunidad Autónoma si tienes síntomas más graves

PRECAUCIONES BÁSICAS

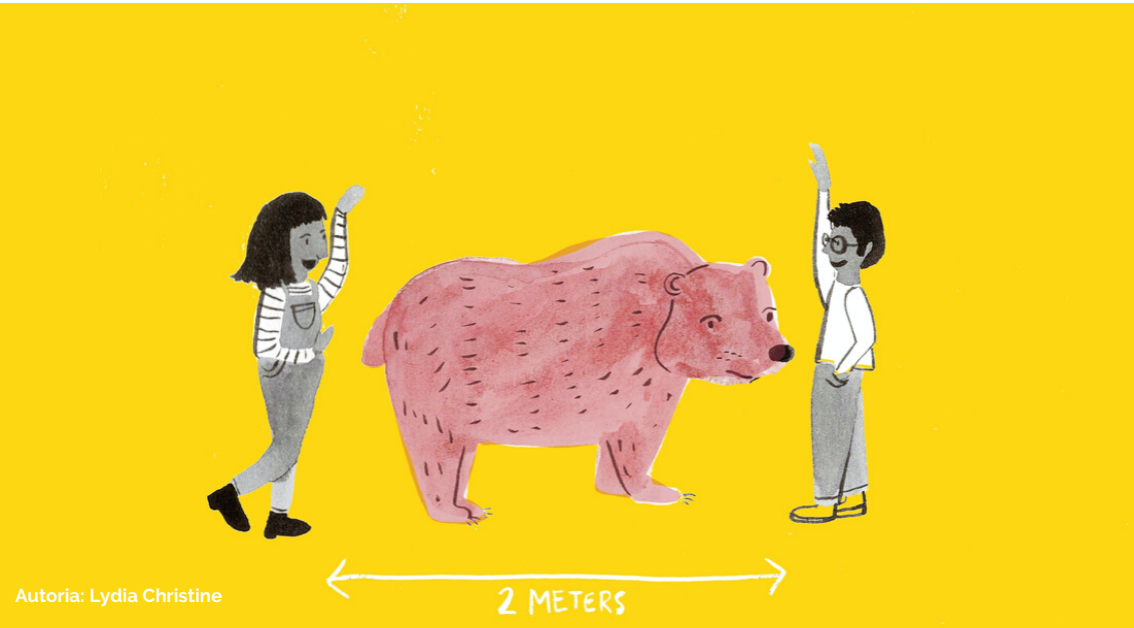
Autoria: House of Radon

Juntos... pero a distancia

La distancia social o distancia de seguridad (**establecida en 2 metros**) es la primera y más fundamental de las medidas que hay que implementar y respetar para evitar la propagación y el contagio de la enfermedad. Cuando no se pueda mantener dicha distancia, hacer uso de mascarilla.

Evitar el contagio es responsabilidad de cada uno de nosotros

Por lo tanto, también depende de ti. Debemos asumir esa responsabilidad individual y social



Autoria: Lydia Christine

¿Cómo lavarse las manos?

La **higiene de manos** es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microrganismos, incluido el Covid-19.

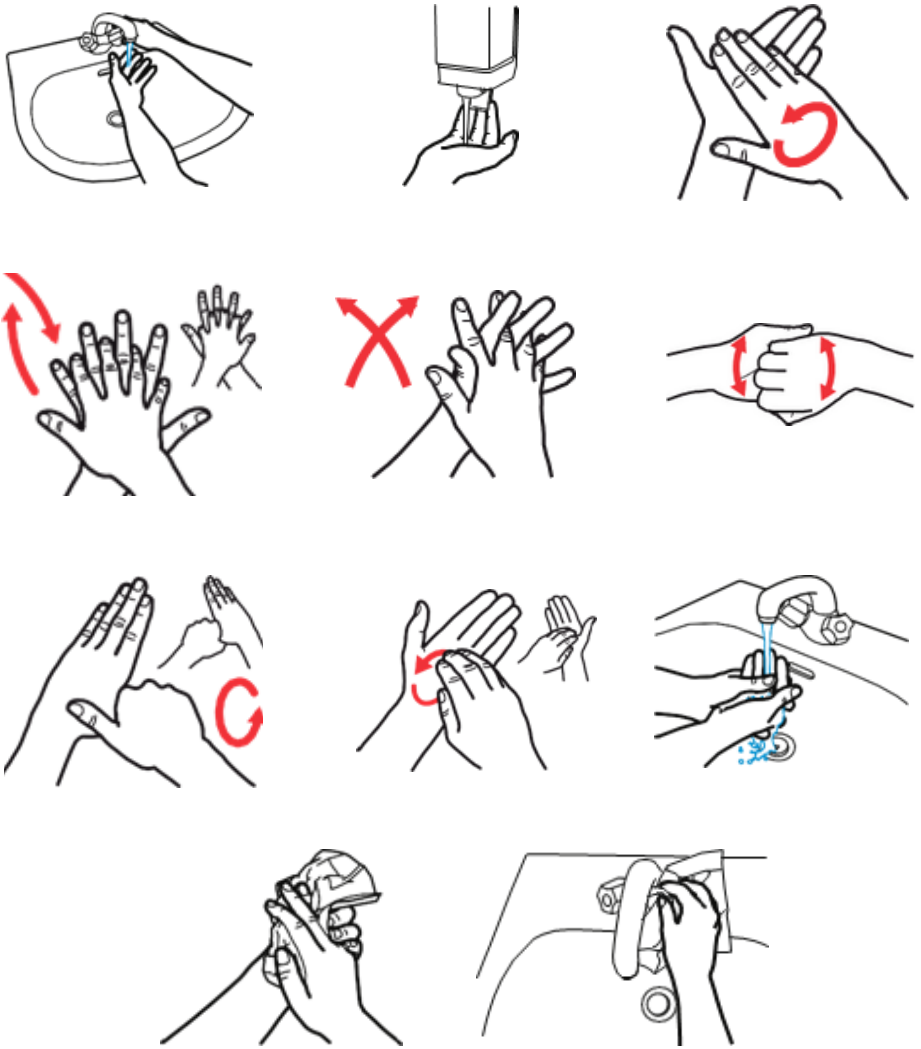
El **jabón de manos**, sea sólido o líquido, es la opción más adecuada. Lo importante es que la duración de la fricción sea como mínimo de 40 segundos.

Otra opción es usar alguna **solución hidroalcohólica**, si bien no es efectiva en el caso de manos relativamente sucias.

Autoria: Olivia Charles

Repasamos los pasos

La manera más eficaz de lavarse es asegurándonos de frotar todas y cada una de las partes de nuestras manos. Usa esta página como referencia.



¿Cómo gestiono mis residuos en el trabajo?

- Respecto al tratamiento de los residuos, todo el material retirado (film, trapos limpieza, etc.), irá a **contenedor cerrado** con tapa específico.

- Se han implementado **ciclos de limpieza** con virucida por una empresa especializada.

- .Se han colocado **dobles bolsas de basura** para la correcta gestión sin riesgos de los residuos.

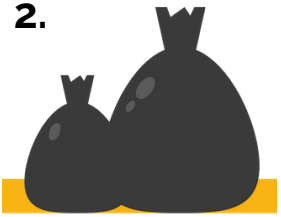
¿Cómo gestiono mis residuos en casa?

Es importante mantener una adecuada **gestión de los residuos** también en el hogar. En caso de convivir con un paciente de Covid19, sigue estos pasos:

1.

Introducir todos los residuos del paciente en una bolsa y cerrarla bien, sin salir de la habitación.

2.



Introducir la bolsa 1 y el material desechable del cuidador (guantes, mascarilla) en otra bolsa y cerrarla bien, todavía dentro del cuarto del paciente.

3.

Introducir la bolsa 2 en una tercera bolsa con el resto de residuos. **Lávate bien las manos.** Esta bolsa se tirará al contenedor verde de resto ya que

En el resto de hogares es importante seguir reciclando como se hace habitualmente, **salvo las mascarillas y guantes,** que irán al contenedor de resto.

¿Qué más he de tener en cuenta?

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. ¿Por qué?

Las manos tocan **muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus**… y al rascarnos, frotarnos o tocarnos nariz, ojos o boca el virus puede tener otra vía de entrada al organismo.

Además, es importante la **limpieza y desinfección periódica de los objetos de uso personal** como: gafas, móviles, tarjetas... Otras medidas preventivas son:

- Adecuada ventilación
- Limpieza diaria de las superficies de contacto frecuente.

Autoría: Sophie Cane

MEDIDAS AL DESPLAZARSE

Autoría: Cristina Estanislao

¿Cómo llego al trabajo?

- Se recomienda el **uso del transporte individua**l cumpliendo las indicaciones de las autoridades al respecto para asegurar las distancias.

- Extrema las **medidas de limpieza** del vehículo, así como la precaución al volante, aplicando todas las medidas de Seguridad y salud asociadas a la conducción.

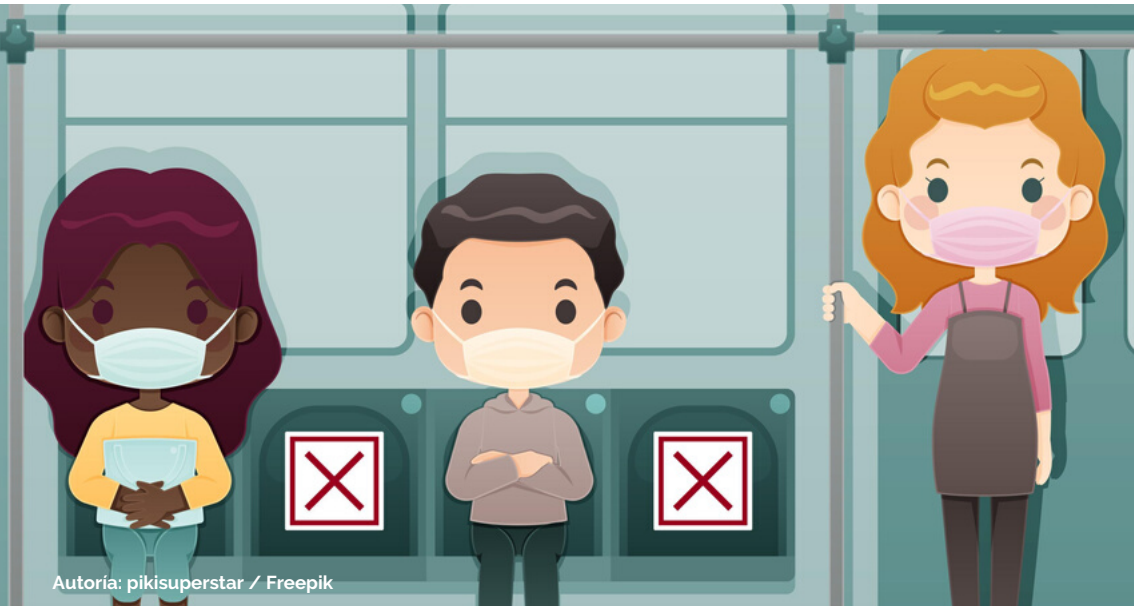
Pide a los que te rodean que cumplan las medidas de esta guía y **utilicen mascarilla** en distancias cortas, paseos, compras, etc.
Todos somos responsables de frenar este virus. No lo dejemos en manos de los demás.

¿Y si opto por el transporte público?

- Si viajas en **transporte público** guarda la distancia interpersonal con el resto de viajeros.

- Mantén las **medidas de protección higiénicas** en los desplazamientos hacia el centro de trabajo sobre todo en el uso de transporte público (contacto con otras personas, manillas, tornos…etc)

- Sigue las directrices de las autoridades sanitarias respecto al **uso de mascarillas** en los desplazamientos. Al llegar al domicilio, sigue las "Recomendaciones para aplicar en el domicilio"



Autoría: pikisuperstar / Freepik

¿Y si tengo que viajar?

Se mantiene la **limitación de viajes de trabajo hasta 01.09.20**, o cambio de criterio: Solo los estrictamente necesarios para el buen desarrollo de los negocios. En todo caso, deberán estar autorizados previamente.

Los viajes comerciales o para un cliente se condicionarán a la necesidad del negocio y la aceptación del cliente; y bajo la supervisión de Directores Comerciales y Regionales.

Los viajes por implantaciones de Sistemas o Proyectos Industriales deberán ser evaluados y autorizados por sus responsables para asegurar que no se ponen en riesgo proyectos futuros de los negocios. Además, se deben seguir las medidas de seguridad recomendadas y respetar los marcos legales de cada país.

Autoría: Freepik

Pero, ¿y si la visita es a un cliente?

- Las personas trabajadoras que hagan visitas a terceros deben disponer de un kit de **Autoproteccion Covid-19***.

- Antes de visitar a un cliente, hay que informarse sobre los **requisitos de seguridad** de dicho cliente.

- Para realizar cualquier visita al área industrial de un cliente, se debe hacer uso de la **mascarilla** de seguridad FFP2, además del resto de EPIs previamente necesarios/propios de la actividad.

***KIT Autoprotección Covid-19 contiene:**
Mascarilla FFP2, Higienizador de manos, guantes de nitrilo, toallitas desinfectantes de superficies.

He vuelto a casa...
¿y ahora qué?

El riesgo por el coronavirus no desaparece al llegar a casa.

Se han de tomar las adecuadas **medidas y precauciones** con el fin de disminuir el riesgo de contagio.

Para **limpiar la ropa,** se debe manipular lo menos posible, enrollarla suavemente y llevarla directamente a la lavadora.

La ropa debe lavarse a una temperatura de, al menos, 60°C durante, al menos, 30 minutos, o con cualquier otro método que garantice la correcta higienización

MEDIDAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

Autoría: Joystick Interactive

Qué hago para acceder a mi centro de trabajo

- **Evita coincidir** con nadie en el trayecto y en la zona de control de accesos. Respeta siempre la distancia de seguridad de 2 metros.

- **Respeta los turnos de entrada y salida** escalonados para evitar aglomeraciones así como los nuevos horarios establecidos.

- En las plantas donde se realicen, facilita las **tareas de medición de temperatura corporal** obligatorias.

- Si acudes caminando, en bicicleta u otros medios que requieran esfuerzo, acude con tiempo para realizar un **descanso previo** a la toma de temperatura en un lugar libre de exposición solar.

Autoría: macrovector / Freepik

Me desplazo por mi centro de trabajo

- Realiza únicamente los desplazamientos imprescindibles y lleva durante todo el trayecto la **mascarilla** quirúrgica.
- **Respeta** la distancia de seguridad en los desplazamientos
- En los cruces, **comunícate** para coordinar el orden de paso y respetar la distancia de seguridad.
- Sigue las indicaciones marcadas en cuanto a **zonas de paso y sentidos de circulación**.

Autoría: pch.vector / Freepik

¡Subo a la segunda planta!

Evita todo lo posible usar los ascensores, **priorizando el uso de las escaleras** en los sentidos de circulación establecidos.

Se han diseñado carteles como este para ayudarnos a recordar las **mejores prácticas y recomendaciones frente al Covid-19.**

Cuido mi área de trabajo

- Respeta el aforo definido en las salas, despachos, zonas comunes... y mantén las distancias de seguridad.

- Ocupa el **puesto de trabajo designado**, nunca uses aquellos señalizados como suprimidos.

- Limpia frecuentemente tu puesto de trabajo.

- Prioriza las comunicaciones por teléfono. Si tienes que hablar con un compañero, prioriza el uso de pantalla compartida y el teléfono.

Tras su uso, se debe evitar que las mascarillas sean una **fuente de contaminación.** Para ello, hay que guardarlas adecuadamente, o si se van a tirar, en contenedores cerrados con apertura con pedal y doble bolsa.

Respeto el espacio común

Cumple lo dispuesto en la señalización horizontal y vertical relativa al cumplimiento de **distancias de seguridad.**

Al usar equipo compartidos, como impresoras:

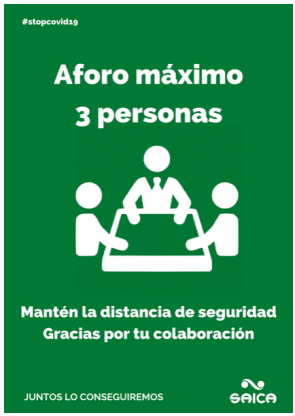
- **Evita** en lo posible la opción de impresión Print Release por implicar manipulación del teclado de la impresora.
- Las operaciones de carga de papel u otras manipulaciones se realizarán con **mascarilla y guantes**.

- Antes y después de emplear la impresora **lávate las manos.**

Tengo una reunión...

- **Minimiza** las reuniones con externos o hazlas por teléfono. Las reuniones de trabajo se realizarán siempre que sea posible por video conferencia.

- En caso de ser imprescindibles, las reuniones presenciales contarán con el **mínimo número de personas** posible, asegurando la correcta desinfección de la sala. Se cumplirán las **normas básicas de higiene** y se respetará la distancia mínima de 2 metros.



El aforo de la sala estará identificado en el exterior de la sala: “Aforo Máximo” estando los asientos que no deban ocuparse, anulados con un cartel especifico

¿Y si es una reunión presencial?

- Asegúrate de que existe suficiente tiempo entre reuniones para garantizar la **renovación del aire.**

- Mantened la **puerta abierta** durante las reuniones, si es posible.

- **No** está permitido **dejar material** u objetos personales en las salas de reunión, ni restos de residuos no gestionados (botellas de agua, etc)

- Minimiza el uso de los "pulpos", **utiliza el móvil con el modo manos libres** en caso necesario.

Autoría: Freepik

Si tengo que usar el baño

- Se debe cumplir lo dispuesto en las **instrucciones especiales de higiene personal** en baños.

- Todos los lavabos estarán limitados a **una persona al mismo tiempo,** anulando físicamente el resto de instalaciones.

- Los inodoros se deben descargar con la **tapa cerrada.**

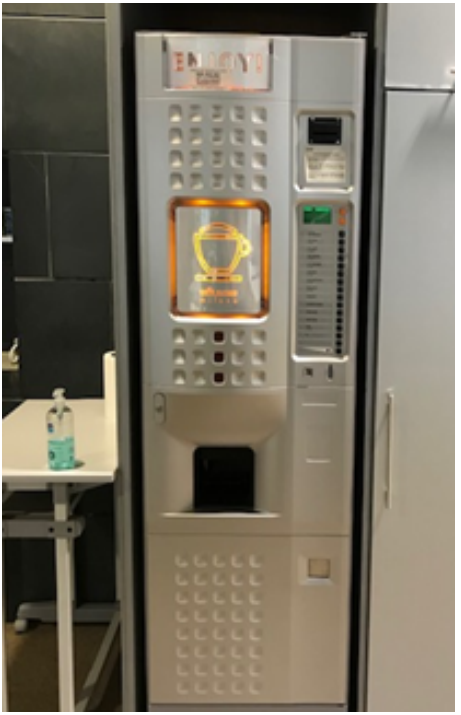
- Minimiza el uso de los secadores de manos por aire. Opta por otras alternativas, como las **toallitas desinfectantes.**

Autoría: Asa Gilland

¡Recuerda! Solo una persona al mismo tiempo, y si estás esperando, mantén la distancia de seguridad de 2 m.

¡Necesito un café!

- La utilización de los equipos de Vending se hará preferentemente mediante elementos que **evitan que haya contacto entre la mano y la instalación** o haciendo uso de gel hidroalcohólico antes y después de usar la máquina.



- No está permitido permanecer en esta área, **salvo para recoger los productos**.

- En caso de que la máquina de vending esté ocupada, **mantén la distancia de seguridad** al esperar tu turno.

- **Lávate las manos** antes y después de comer.

¿Y si tengo hambre?

- **No se compartirán** utensilios de cocina, menaje, comida o vasos de cristal (que se retirarán).
- **Antes y después** de hacer uso de los elementos del interior (cafetera, nevera, etc) se debe proceder a higienizarse las manos

- Sigue lo dispuesto en los visuales sobre las normas básicas de utilización y comportamiento.

Autoría: Mohamed Hassan

SAICA

JUNTOS LO CONSEGUIREMOS

SOCIAL
DISTANCING
SAICA