PLAN DE CONTINGENCIAS Y REINCORPORACIÓN ANTE COVID-19

CABIMER – Avda. Américo Vespucio 24
Parque Científico y Tecnológico Cartuja 93
41092 – Sevilla
Tel. +34 954 46 8004
info@cabimer.es www.cabimer.es

INDICE

1. INTRODUCCIÓN 4
2. OBJETO....4
3. RESPONSABILIDAD....4
4. NORMATIVA LEGAL....5
5. ALCANCE 5
6. DESARROLLO DE MEDIDAS 7
6.2. ACCIONES Y MEDIDAS PREVISTAS....9
6.3. ANÁLISIS PREVIO 10
6.4. MEDIDAS DE CARÁCTER GENERAL....12
6.4.1 Medidas higiénicas básicas....12
6.4.2 Medidas técnicas. Distanciamiento interpersonal 14
6.4.3 Medidas organizativas....15
6.4.4 Medidas de prevención del riesgo de difusión de la contaminación 19
6.4.5 Medidas de prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles....21
6.4.6 Medidas de actuación ante la sospecha o activación de un posible caso....22
6.4.7 Trabajadores que realicen actividades fuera del centro 24
6.4.8 Coordinación de Actividades Empresariales con contratas, subcontratas, usuarios u otras personas presentes en el centro ajenas a la organización 25
6.4.9 Otros aspectos a considerar en la vuelta a la actividad 26
6.5. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA LABORATORIOS 26
7. SEGUIMIENTO DEL PLAN 28
ANEXOS E INFOGRAFÍAS 29
ANEXO I 29
ANEXO II 30
ANEXO III 31
ANEXO IV....33
ANEXO V....34

SEGUIMIENTO DE REVISIONES

Revisión	Modificación	Fecha
1	Creación del documento inicial del Plan de Contingencias y Reincorporación ante COVID-19	17/05/2020
2	Modificación de algunas partes del texto según las nuevas normativas en vigor. Se modifican diferentes consideraciones preventivas y organizativas.	20/07/2020
3	Adecuación a los cambios en la Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19	07/09/2020
4	Adecuación a los cambios en la Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19	26/10/2020

1. INTRODUCCIÓN

En el actual escenario de alerta sanitaria por la pandemia ocasionada por la infección por SARS-CoV-2, resulta imprescindible que los centros de trabajo implanten las recomendaciones y medidas adecuadas de prevención y protección, adaptadas a sus características específicas, para garantizar la seguridad y salud de todo el personal.

Tanto la información como las medidas y recomendaciones establecidas en este documento se han elaborado en virtud de la política preventiva que establecen las normativas aplicables y de las recomendaciones y directrices de las autoridades estatales y autonómicas así como de las entidades titulares de CABIMER, y estarán sujetas a posteriores revisiones y ediciones, en función del conocimiento y experiencia científico-técnica sobre el SARS-CoV-2, así como por las indicaciones que establezcan dichas autoridades.

2. OBJETO

El objetivo del presente documento es desarrollar el Plan de actuación para la reincorporación a la actividad en el centro CABIMER ante la contingencia de COVID-19 en la que estamos inmersos, para definir los elementos esenciales y pautas a aplicar y tener en cuenta para el mantenimiento de la actividad incluidas entre los operadores críticos de servicios esenciales, y para la vuelta a la actividad de aquellas que no estén entre estas, en la medida en que las normas dictadas por el Gobierno y las Autoridades Sanitarias lo vayan haciendo posible.

Este Plan contempla las acciones a realizar para llevar a cabo el proceso de reincorporación a la actividad, así como las pertinentes medidas organizativas, colectivas e individuales a adoptar. Estas medidas estarán siempre dirigidas a la prevención de la infección por COVID-19 y a la respuesta ante la eventual aparición de casos o contactos estrechos con personas contagiadas.

Como Centro Mixto, el plan ha tenido en cuenta las directrices para elaboración de planes de contingencia de las entidades titulares y gestora de CABIMER que lo han puesto a disposición, siendo adaptado a las características y necesidades del centro.

3. RESPONSABILIDAD

Atendiendo a los principios establecidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el desarrollo de aquellas actividades de prevención que garanticen un mayor nivel de protección de la seguridad y salud de los trabajadores, incluidas las recomendadas en este Plan y devenidas

de la situación excepcional que está aconteciendo en la sociedad, será responsabilidad de la empresa.

Para ello, y durante el desarrollo e implantación del presente Plan, empleará los recursos, tanto económicos y materiales como humanos, que considere necesarios para tal fin.

En este sentido puede contar con la organización/modalidad preventiva habitual o cualquier otro recurso que considere oportuno.

Persona/s Responsable del centro de trabajo:

Andrés Aguilera López - Director de CABIMER
Pilar Cebolla Ramírez – Gerente de CABIMER

Persona/s enlace respecto a actividades de Prevención de Riesgos Laborales:
Juan Carlos Ostos Vega – Técnico Unidad de Bioseguridad

4. NORMATIVA LEGAL

La Normativa de aplicación general, relación no exhaustiva y abierta a actualizaciones o publicaciones posteriores, a efectos del alcance y contenido del presente Plan es:

- Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- Real Decreto-ley 10/2020, de 29 de marzo, por el que se regula un permiso retribuido recuperable para las personas trabajadoras por cuenta ajena que no presten servicios esenciales, con el fin de reducir la movilidad de la población en el contexto de la lucha contra el COVID-19.
- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- R. D. 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- R. D. 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- R. D. 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

5. ALCANCE

Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición en que se pueden encontrar las

personas trabajadoras en cada una de las tareas diferenciadas que realizan y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias.

De esta manera, y de acuerdo al documento elaborado por el Ministerio de Sanidad, "*Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición a SARS-CoV-2*" actualización de 8 de abril, en función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de exposición en los que se pueden encontrar los trabajadores, con el fin de establecer las medidas preventivas requeridas:

- **BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN**: trabajadores sin atención directa al público, o a una distancia de seguridad de 2 metros, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto
- **EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO**: aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado, no incluye contacto estrecho.
- **EXPOSICIÓN DE RIESGO**: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.

Los dos últimos escenarios quedarían normalmente circunscritos a entornos y/o actividades del ámbito sanitario o sociosanitario.

Tras evaluación previa realizada se encuentran los siguientes puestos de trabajo con la calificación correspondiente según las principales entidades de CABIMER.

PUESTO	EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
GERENCIA - ADMINISTRACIÓN			FPS: 10 CSIC: 2
TÉCNCO UNIDAD DE APOYO			FPS: 15 CSIC: 1
TÉCNICO LABORATORIO			FPS: 10 CSIC: 3 USE: 1

			UPO: 1 CIBER: 4
INVESTIGADORES			FPS: 12 CSIC: 37 USE: 32 UPO: 5 FIUS: 6

FPS: Fundación Pública Andaluza Progreso y Salud, CSIC: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, USE: Unoversidad de Sevilla, FIUS: Fundación de Investigación de la Universidad de Sevilla, UPO: Universidad Pablo de Olavide, CIBER: Centro de Investigación Biomédica en Red

Las personas trabajadoras pueden ser ubicadas en cualquiera de los tres escenarios definidos, no de manera permanente y general, sino siempre en función de la naturaleza de las actividades y evaluación del riesgo de exposición en cada momento, con lo que el número en cada uno de los escenarios es dinámico y variable. En el caso de que trabajadores cambien del escenario de riesgo en el que actualmente están clasificados de baja probabilidad de exposición y pasen a los denominados de **exposición de riesgo o exposición de bajo riesgo,** en función de la nueva actividad que realizaran, los Servicios de Prevención correspondientes deben ser informados.

6. DESARROLLO DE MEDIDAS

6.1. SITUACIÓN DE PARTIDA

Desde la entrada en vigor del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 y posteriormente del Real Decreto-ley 10/2020, de 29 de marzo, por el que se regula un permiso retribuido recuperable para las personas trabajadoras por cuenta ajena que no presten servicios esenciales, con el fin de reducir la movilidad de la población en el contexto de la lucha contra el COVID-19, en CABIMER se han tomado todas las medidas necesarias y oportunas que las Autoridades Sanitarias han decretado en las sucesivas resoluciones, órdenes y recomendaciones.

Desde el comienzo del estado de alarma y confinamiento de la población en general, se realiza un análisis de los diferentes puestos de trabajo junto con las actividades que se desempeñan en

cada uno de ellos para evitar la presencia de los trabajadores de las instalaciones de CABIMER. La principal medida adoptada para el desarrollo de esta premisa ha sido el teletrabajo.

En este contexto se han establecido como puestos esenciales, y de máxima prioridad, los destinados a realizar las actividades básicas del Centro que no pueden ser pospuestas por su propia naturaleza y siempre siguiendo las directrices que impone el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, que regula las actividades permitidas durante este estado.

Para estos puestos se establecieron las siguientes medidas preventivas:

- Acceso puntual durante la jornada de trabajo para minimizar la permanencia en el Centro y sólo por el tiempo indispensable para realizar las tareas esenciales encomendadas.
- Distanciamiento interpersonal de 2 metros.
- Se suspende la experimentación que necesite de la participación de al menos dos personas de forma continuada en los laboratorios
- Se han cerrado espacios comunes, comedor, sala-biblioteca, salón de actos y otras salas de reuniones. Para los demás espacios comunes tan sólo está permitido el paso y no la permanencia en los mismos.
- Se restringe la presencia física únicamente al lugar de trabajo en el laboratorio, y fuera del mismo, a los espacios y salas indispensables para la experimentación.
- Preferentemente, y obligatoriamente en las zonas comunes, se debe usar mascarilla higiénica o quirúrgica.
- No debe usarse la huella digital para el control de acceso de las instalaciones. El personal con autorización de acceso debe disponer de tu tarjeta identificativa en lugar visible y hacer uso de ella.
- Se refuerza la limpieza y desinfección de manera reiterada por la empresa adjudicataria durante la jornada de trabajo en aquellos elementos comunes más susceptibles de ser utilizados y tocados por el personal, como pomo de puertas, pasamanos de escaleras, botonería (ascensor, fotocopiadoras, máquinas de vending), sanitarios de baños, mesas y otro mobiliario en zonas de paso común, así como cualquier equipo informático de uso común. Se usan productos de limpieza y desinfección recomendados por el Ministerio de Sanidad.
- Se suspende cualquier actividad académica con lo que no está permitido el acceso a las instalaciones de estudiantes de Grado, Master, Erasmus y becarios de formación, ni aprendizajes de metodologías de ningún tipo.
- Se suspenden todas las reuniones, seminarios y lab-meetings presenciales.
- Se prohíbe la entrada de personal ajeno al Centro, a excepción de las empresas de servicios contratadas y encuadradas en servicios esenciales: mantenimiento, informática, limpieza, vigilancia y conserjería.

6.2. ACCIONES Y MEDIDAS PREVISTAS

En el Centro van a implantarse los siguientes tipos de medidas:

- Medidas higiénicas básicas.
- Medidas técnicas. Distanciamiento interpersonal.
- Medidas organizativas.
- Medidas de prevención del riesgo de difusión de la contaminación.
- Medidas de prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles.
- Medidas de actuación ante la "sospecha o activación" de un posible caso.
- Medidas específicas para la vuelta a la actividad en laboratorios.

Todas estas medidas conllevan un claro objetivo de perseguir que en la reincorporación a la actividad del personal de CABIMER no exista un riesgo evidente de nuevos contagios, poniendo en nulo compromiso las medidas adoptadas hasta este momento y volviendo al estado de confinamiento.

La reincorporación de los trabajadores debe realizarse de forma secuencial, prestando especial atención al grupo de personas sensibles que tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de forma más virulenta, y que ha sido definido por el Ministerio de Sanidad en los siguientes colectivos:

- Personas mayores de 60 años.
- Embarazadas.
- Personas con diabetes.
- Enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión.
- Enfermedad pulmonar crónica.
- Insuficiencia renal crónica
- Enfermedad hepática crónica severa.
- Obesidad mórbida (IMC>40).
- Inmunodeficiencia.
- Cáncer en fase de tratamiento activo.

En relación al personal que forma parte de los servicios de CABIMER a través de contrata o subcontratas se mantiene con ellos los mecanismos que la ley de Prevención y la normativa que la desarrolla establece para la Coordinación de Actividades Empresariales, especialmente estrecha durante todo el periodo en el que se desarrolle la fase inicial de reincorporación y posteriores. Estos servicios que están cumpliendo con las tareas esenciales encomendadas son los de mantenimiento, limpieza, recepción y seguridad.

6.3. ANÁLISIS PREVIO

ANÁLISIS PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD POST COVID-19	Realizado	No realizado	No procede	Apartado desarrollo del plan
Identificación de la naturaleza de las actividades y Evaluación del Riesgo de exposición al COVID-19 (Análisis de la Evaluación de Riesgos Laborales en función de las actividades del centro)	x			5
Implantación previa de medidas generales de protección frente a la exposición del Coronavirus (SARS-COV-2)	x			VARIOS
Adopción de Medidas higiénicas necesarias (asegurar acceso a agua y jabón, papel desechable y papeleras. En los lugares en los que esto no sea posible, geles hidroalcohólicos).	x			6.4.1
Establecimiento de Medidas especiales de limpieza y desinfección (para instalaciones, superficies y equipos de trabajo).	x			6.4.1
Análisis de la distribución y organización espacial, para garantizar la distancia de seguridad de 2 metros en los locales desinados a la actividad laboral (tanto si se trata de personas trabajadoras, de clientes o usuarios).	x			6.4.2
Establecimiento de Planes de escalonamiento de los espacios comunes y la organización espacial de estos	x			6.4.2
Análisis de medidas organizativas necesarias para garantizar la continuidad de la actividad (flexibilización de horarios, reducción de número de trabajadores presentes al mismo tiempo en los lugares de trabajo, eliminación de reuniones o viajes no esenciales, etc.)	x			6.4.3
Elaboración de Procedimientos de trabajo para reducir la duración, frecuencia e intensidad de la exposición al riesgo, identificando operaciones esenciales y eliminando retrasando el resto de operaciones.	x			6.4.3
Opción del teletrabajo de determinados puestos y/o actividades de la empresa.	x			6.4.3

ANÁLISIS PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD POST COVID-19	Realizado	No realizado	No procede	Apartado desarrollo del plan
Valoración la necesidad de equipos de protección individual en las tareas o procesos que se determinen por el nivel de riesgo.	x			6.4.3
Realización de Formación e información a los trabajadores sobre de las medidas frente la exposición al Coronavirus (SARS-COV-2)	x			6.4.3
Establecimiento de medidas sanitarias para la prevención del riesgo de difusión de la contaminación (estado de salud, controles de acceso)		x		6.4.4
Establecimiento de medidas sanitarias para la prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles	x			6.4.5
Establecimiento de medidas sanitarias de actuación ante la "sospecha o activación" de un posible caso en la empresa	x			6.4.6
Existencia de actividades que se realicen fuera del centro (desplazamientos, …)			x	6.4.7
CAE. Presencia de subcontratas u otras empresas en el lugar de trabajo, y su adecuación dentro de la coordinación de actividades.	x			6.4.8
Otros aspectos a considerar en la vuelta a la actividad (participación de representantes de trabajadores en las decisiones relacionadas con COVID-19, dificultades con proveedores, restricciones de desplazamientos,)	x			6.4.9
Asignación de recursos humanos y materiales para la gestión y coordinación de las actividades excepcionales de prevención durante la crisis del Covid-19 (implantación medidas, registros de documentación, control bajas, control personal interno y externo...)	x			VARIOS
Existencia de flota de vehículos o transito del mismo en las instalaciones			x	6.4.1
Señalización e infografías en el centro de trabajo	x			ANEXOS

6.4. MEDIDAS DE CARÁCTER GENERAL

A continuación, se describen más detalladamente las medidas que CABIMER va a aplicar a todas sus instalaciones, de carácter general y de obligado cumplimiento para todos los trabajadores.

6.4.1 Medidas higiénicas básicas

Tienen como finalidad prevenir el potencial riesgo de contaminación o contagio propio o ajeno, en el ámbito del trabajo, y son las siguientes.

- Se informa a los trabajadores de que deben **mantener distanciamiento físico** de al menos 1.5 metros y reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se potencia el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene.
- Se informa a los trabajadores de que la higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección y que deben realizar periódicamente una higiene de ellas. Se han colocado cartelería al respecto en las zonas de lavabo de los baños.
- Se informa a los trabajadores de que deben adoptar medidas de higiene respiratoria.
    - Al toser o estornudar, taparse la boca y nariz con un pañuelo y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
    - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
    - Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
    - Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.
- Utilización obligatoria de mascarilla en todo momento en las zonas comunes, y en todas aquellas zonas que aunque no estén catalogadas como tal, pueda existir compartición del espacio con otras personas o acceso de personal del centro, y cuando no se pueda garantizar la distancia de seguridad establecida en estos momentos en 1.5 metros. En el resto de casos se recomienda su uso.
- Todos los trabajadores tienen fácil acceso a agua y jabón, y además se ha puesto a disposición personal en las diferentes zonas del Centro solución hidroalcohólica desinfectante, así como papel desechable para secado y papeleras en los lugares de trabajo.
- Se refuerza la limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios. Este tipo de virus se inactiva tras unos minutos de contacto con desinfectantes comunes, utilizando siempre dilución recién preparada o que se conserve en un reciente bien cerrado entre uso y uso.

Se han dado las instrucciones precisas al servicio de limpieza externo, para que realicenlas actividades siguiendo las siguientes pautas:

- La lejía y los productos de limpieza con efecto desinfectante (los que se utilizan habitualmente para la limpieza de cocinas y baños) son dos elementos básicos indispensables que cumplen la función de desinfectantes. La lejía se recomienda para todas aquellas zonas como sanitarios, grifos, lavabos, radiadores y superficies de contacto. La limpieza puede hacerse con el detergente habitual y la desinfección con solución de hipoclorito sódico (lejía) con una concentración al 0,1% (ver párrafo siguiente), o productos de limpieza con efecto desinfectante.
- La solución de lejía se prepara de la siguiente forma: coja 20 mililitros de la lejía que tiene en el centro de trabajo (no importa la marca), échelos en una botella de litro y llene con el agua del grifo hasta completar. Cierre y dele la vuelta varias veces. Ya la tiene preparada al 1:50, en cantidad de 1 litro. Moje la bayeta en esta disolución para limpiar y desinfectar las superficies. Limpie a bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía.
- En especial deben desinfectarse con mayor frecuencia los elementos que deben se tocados por diferentes personas: manillas de las puertas, botoneras, pantallas táctiles de uso no individual, expendedoras de vending, baños, herramientas o máquinas de uso colectivo… Independientemente de ello, se reforzará la instrucción del lavado de manos tras tocar estas superficies de uso común.
- **Se refuerzan las medidas de limpieza** en los espacios comunes y susceptibles de ser visitados por múltiples personas:
  - Las puertas de entrada.
  - Las manillas y pomos de puertas.
  - Ascensores y montacargas.
  - Zonas de aseo y servicios.
  - Escaleras de distribución.
  - Salas de uso común.
  - Las zonas de autoservicio.
  - Mesas
- Para las tareas de limpieza, es recomendable hacer uso de guantes de nitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda su uso sobre un guante de algodón.
- 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, de al menos 40-60 segundos.

- En el caso de 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.
- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- En caso de disponer de ventanas con posibilidad de apertura, se utilizarán para mantener una ventilación y renovación de aire adecuada. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de más de cinco minutos.
- En el caso de no poder realizarse una ventilación natural, se ajustará el sistema de climatización para asegurar un número de renovaciones adecuado por hora y evitar en lo posible la recirculación del aire interno.

- Para aumentar la eficacia y limpieza de los sistemas de climatización se realiza una verificación del mantenimiento de filtros, aplicándose un refuerzo de los mismo en caso que se considere necesario.
- Se revisa diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos que presenten averías. Igualmente se vigila el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos. Se registrará documentalmente cualquier incidencia en estos sistemas.
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, se procederá a 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.

6.4.2 Medidas técnicas. Distanciamiento interpersonal

Con la finalidad de reducir el riesgo de exposición al nivel más bajo posible cualquier medida de protección debe garantizar que se proteja adecuadamente al personal trabajador de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la adopción de medidas técnicas medidas organizativas y, en último lugar, medidas de protección individual.

En las diferentes zonas de trabajo y experimentación se han tomado las medidas oportunas tras analizar los espacios y estudiar la distribución de los mismos que permita la correcta aplicación de las medidas de distanciamiento físico para cada persona. En consonancia con ello se realizan las siguientes medidas técnicas.

- Se evitará la aglomeración en las zonas de acceso y recepción. En caso de tener que ser atendido por recepción, se deberá mantener una distancia mínima de dos metros con

las demás personas.

- En la zona de aseos el uso queda restringido a dos personas a la vez en la **zona de lavabos**. Se evitará el cruzarse con otra persona en la zona de entrada y salida.
- Los espacios **en las zonas comunes de las unidades de apoyo** a la investigación quedarán restringidos mediante el uso a través de reservas previas a su utilización por el usuario. En caso necesario se acordará la ocupación de los mismos con el responsable técnico de la unidad, quien informará debidamente a los usuarios.
- En las **salas de reuniones y otras de uso común se establecen límites de aforo**. La distribución en las mismas deberá hacerse siempre manteniendo las distancias mínimas de seguridad entre personas. Se colocará cartelería informando del aforo máximo de las salas.
- En los **pasillos y escaleras** se distribuye la dirección de movimiento habilitando el lado derecho para la ida y el lado izquierdo para la vuelta. Si coincides varias personas en un solo sentido se deberá caminar en fila de uno respetándose la distancia de 1.5 metros como mínimo.
- Se coloca mampara de protección en la recepción del edificio para minimizar el contacto de los trabajadores con el personal público al que tuvieran que atender.
- **Debe prevalecer el fichaje en el control de acceso mediante la huella dactilar,** debiéndose utilizar obligatoriamente el acceso a través de la tarjeta identificativa sin contacto, quedando registrado de forma electrónica.
- En lo posible, **evitar compartir material de oficina, equipos y herramientas**. Cuando esto no sea posible, **se desinfectarán los equipos tras cada utilización** por cada trabajador. Se recuerda que no se deberá usar el auricular de los teléfonos fijos salvo el que se tenga asignado personalmente. En el caso de tener algún teléfono de uso compartido y no sea posible el uso de manos libres individuales, se procederá a su desinfección después de cada uso.

6.4.3 Medidas organizativas

Todo plan debe contener la planificación de la reincorporación del personal que no se encuentre prestando servicios esenciales y las medidas preventivas a implantar, tanto relativas al centro de trabajo como al personal.

La fase inicial es la descrita en la situación de partida de este Plan.

La siguiente fase (o fase I) se producirá siempre y cuando se haya entrado en la fase uno del Plan para la Transición a la Nueva Normalidad. Esta fase exigirá de trabajos previos para poder acondicionar el centro de trabajo a las condiciones óptimas de seguridad para satisfacer la reincorporación progresiva de los trabajadores siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias. A las tareas esenciales descritas en la fase anterior se irían

reincorporando el personal que va a realizar la adecuación del Plan de Contingencias del Centro según los planes de las distintas entidades de CABIMER, elaborado conforme a las instrucciones del Ministerio de Ciencia e Innovación y de las autoridades sanitarias, así como se procurará el desarrollo presencial de trabajos esenciales que no sean aplazables o que no convenga aplazar más tiempo, así como el de todos aquellos que sean imprescindibles para poder recuperar la normalidad. Se favorecerá el mantenimiento del teletrabajo tanto como sea posible, la flexibilidad de la jornada y la turnicidad escalonada.

La siguiente fase (fase II) se iniciará cuando se determine por las autoridades competentes la entrada en la fase II del Plan de Transición a la Nueva Normalidad. En fase, se mantienen todas las medidas y estructuras definidas en las fases anteriores, pero se incrementa el personal de actividad presencial en función de las instrucciones de las distintas instituciones titulares del Centro.

La siguiente fase (fase III) se iniciará cuando se determine por las autoridades competentes la entrada en la fase III del Plan de Transición a la Nueva Normalidad, siendo en esta fase cuando deban incorporarse las personas pertenecientes al colectivo de especial sensibilidad definido por el Ministerio de Sanidad.

Las definiciones de las fases pueden ser modificadas según las recomendaciones de las autoridades sanitarias en cada momento, estableciéndose una duración mínima de quince días para cada una de ellas, pudiéndose alargar si se observa que no se cumplen los requisitos establecidos.

Se abordan en este apartado aquellas medidas de organización o regulación de la actividad laboral que pueda suponer la prevención de aglomeraciones en las instalaciones:

- Se establecen procedimientos de ocupación de las instalaciones que ya han sido enumeradas y desarrolladas en el punto 6.4.2.
- En todas las **Unidades de apoyo y laboratorios** se han implementado planes de contingencia para reducir la carga de actividad al mínimo posible cuando sea necesario.
- Se deben seguir las instrucciones de los responsables de las diferentes Unidades de apoyo y que serán comunicadas a los usuarios de forma telemática mediante correo electrónico informativo y/o a través de la intranet, así como mediante cartelería en la entrada de las diferentes salas.
- Se establece una **reincorporación paulatina de los trabajadores** de acuerdo a los análisis de actividad de cada una de las funciones responsables de acorde a la estructura general descrita anteriormente.
- Para **evitar viajes y desplazamientos** se deberá hacer uso de las tecnologías de videoconferencia, en la medida de lo posible.
- Se ha realizado, dentro de la medida de lo posible en estas circunstancias, un

aprovisionamiento de EPI´s, especialmente mascarillas quirúrgicas, mascarillas FFP2 y guantes de protección frente a agentes biológicos (EN 374-5) en función de las necesidades específicas del puesto.

- La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo de utilización de EPI. La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección. La utilización de cada uno de los EPIs deberá hacerse siguiendo siempre las instrucciones del fabricante.
- **En cuanto a la** utilización de guantes, hay que evitar una falsa sensación de seguridad que pueden provocar si no se utilizan adecuadamente.

    - El guante de protección es una medida eficaz sólo si después de cada utilización se quita adecuadamente y se desecha.
    - Si se utilizan los guantes en periodos prolongados tocando diferentes superficies, personas o instalaciones, se puede estar induciendo una falsa sensación de seguridad. Si se ha tocado a un contagiado con la mano, o una superficie contaminada, una vez que los trabajadores se laven bien las manos, se soluciona el riesgo de infección. En cambio, si se toca con un guante a esa persona u objeto infectado y se conserva puesto, se está difundiendo el virus por todos los sitios donde se toque después con el guante o donde se deje depositado, y cada vez que el trabajador se lo ponga y se lo quite se contaminará. Y es muy improbable que nadie pueda llevar un guante durante una jornada laboral y no se toque la cara con él puesto.
    - Si no se dispone de guantes en número suficiente para poder cambiarlos tras tocar a una persona o acabar una tarea, ofrece mejor garantía volver a incidir en el mantenimiento de las distancias, hay que reorganizar las tareas para que el personal pueda distanciarse 2 metros unos de otros.
    - Si se utilizan guantes para toda la jornada, deben lavarse las manos con la misma frecuencia e intensidad que si no se llevaran puestos.

- En relación a la **información y formación sobre el SARS-CoV-2** y su enfermedad asociada COVID-19, se deberá garantizar lo siguiente.

    - Se garantiza que todo el personal cuente con la información y formación actualizada sobre las medidas específicas que se implanten, Para ello se dará difusión a este Plan de Contingencia a todos los trabajadores y asimismo se dará a conocer toda la información e instrucciones que sean necesarias.
    - En el contexto actual frente al SARS-CoV-2 y la enfermedad que causa COVID-19 se establecen los canales de comunicación necesarios con todo el personal, para informar sobre los protocolos específicos, así como trasladar decisiones

que afecten a la organización del trabajo, la realización del mismo, a todo personal, mediante correo electrónico de forma telemática y con la inclusión de cartelería e infografías.

- Se facilita a todo el personal (tanto al que está actualmente realizando actividades esenciales como al personal que vaya a efectuar una futura reincorporación) las medidas preventivas y las recomendaciones a seguir relativas al SARS-CoV-2, prestando especial atención a las pautas de actuación en caso de sintomatología, las vías de transmisión, el uso de EPI, así como cualquier otra que se considere necesaria.
- Toda la información facilitada tendrá como fuente de referencia al Ministerio de Sanidad o cualquier otra autoridad sanitaria competente en Andalucía e irá siendo actualizada y adaptada en caso de modificación o cambios en las recomendaciones o normas a implementar.
    - Formación on line sobre los riesgos de la exposición al SARS-CoV-2. En este sentido se ha ofrecido por parte de FPS la siguiente:

      1. Con carácter general, para toda la plantilla, de duración 1 hora e impartido por Quirón Prevención (Servicio PRL Externo) Aspectos generales del SARS-CoV-2.

      2. Para aquellas personas que desempeñan algún rol dentro de los Comités de Seguridad y Salud o tienen funciones relacionadas con el servicio de prevención, se han programado las siguientes dos acciones formativas:

        - Actuaciones de los servicios de prevención frente al SARS-CoV-2. Elearning (1 hora)
        - Indicaciones de índole preventiva y sanitaria frente al SARS-CoV-2. Elearning (1 hora)

- Formación en formato on line o en streaming a través de la plataforma corporativa del CSIC. Esta formación podrá ser extensiva a todo el personal de CABIMER, siendo comunicada a cada uno de los Servicios de Prevención de las diferentes instituciones.
- Se facilita la información sobre el SARS-CoV-2 y su afección en el ámbito laboral. El personal podrá acceder de manera gratuita a tal información básica facilitada por Quirón Prevención por medio del siguiente enlace de inscripción gratuita pinchando en el hipervínculo SARS-CoV-2 aspectos generales, Indicaciones de índole preventiva y sanitaria frente al SAR-CoV-2.

En relación al desplazamiento al centro de trabajo, es necesario tener presente las siguientes premisas:

- Durante los desplazamientos, sobre todo si no podemos respetar las distancias de seguridad en transporte público, es obligatorio el uso de mascarillas.
- En el caso de utilizar vehículo propio junto con algún acompañante, siempre que no sea un conviviente, debe respetarse en el vehículo la distancia mínima de seguridad utilizando asientos alternos y en flas diferentes, y hacer uso de la mascarilla.

6.4.4 Medidas de prevención del riesgo de difusión de la contaminación

Estas medidas van enfocadas a prevenir la aparición de posibles focos de contaminación o de difusión de la infección dentro y desde la empresa. Es imprescindible un contacto permanente con el servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales para los aspectos relacionados con tratamiento de sensibles, contactos, o reincorporación de trabajadores que han permanecido en situación de aislamiento.

Las definiciones de contacto estrecho, caso sospechoso y caso confirmado, que a continuación se mencionan, se atienen a las establecidas en el documento del Ministerio de Sanidad, *Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19,* que se puede consultar en el siguiente enlace:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Estrategia_vigilancia_y_control_e_indicadores.pdf

Las medidas a adoptar por el trabajador, siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad, en el manejo de los casos y los contactos son:

1. Si eres un caso sospechoso, es decir, **si presentas cualquier sintomatología que cursa,** entre otros, con **fiebre, tos o sensación de falta de aire, que pudiera estar asociada con COVID-19, no debes acudir al trabajo**, avisa a tu inmediato superior y a RRHH de CABIMER y contacta con el teléfono de atención al COVID-19 de Andalucía o con tu centro de atención primaria y sigue sus instrucciones. Se deberá iniciar la búsqueda de los contactos laborales estrechos desde dos días antes de la aparición de los síntomas. Otros síntomas como la odinofagia (dolor de garganta al tragar), anosmia (pérdida de olfato), ageusia (pérdida del gusto), dolor muscular, diarrea, dolor torácico o cefalea, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que conozcas el resultado de la prueba diagnóstica y te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
2. Si has estado en contacto estrecho con algún caso sospechoso, y en el caso de ser persona conviviente, debes continuar con tu actividad laboral hasta que se confirme el caso como positivo, a partir de lo cual debes seguir las siguientes instrucciones (ver

punto 3). En esta circunstancia de conviviente de un caso sospechoso se deben extremar las medidas preventivas ya implantadas, como el uso de mascarilla, respetar una distancia mínima de seguridad interpersonal de 1.5 metros, lavado frecuente de manos, uso de solución hidroalcohólica, y además evitar en lo máximo posible cualquier contacto con personas dentro del centro, evitando también compartir el tiempo de comida y desayuno. En este supuesto, el trabajador informará a su superior directo y a RRHH de CABIMER para que evalúe la posibilidad de prestar sus servicios en la modalidad de teletrabajo. En el caso de ser persona no conviviente de un caso sospechoso se deberá esperar a tener el resultado de la prueba diagnóstica que se le haya realizado.

En ambos casos, convivientes o no de un caso sospechoso, se realizará por las autoridades sanitarias una vigilancia activa o pasiva, respectivamente, a fin de identificar la aparición de cualquiera de los síntomas antes enumerados como compatibles con COVID-19, ante lo cual pasará a ser considerado como caso sospechoso (ver punto 1).

3. Si has estado en contacto estrecho con algún caso confirmado, no debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un tiempo de cuarentena de 10 días. En los casos sintomáticos, el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos tres días desde la resolución de la fiebre y del cuadro clínico con un mínimo de 10días desde el inicio de los síntomas. No será necesario la realización de una PCR para levantar el aislamiento ni para reincorporarse a la actividad laboral. En los casos asintomáticos, el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos 10 días desde la fecha de toma de la muestra para el diagnóstico. Debes informar a tu inmediato superior y a RRHH de CABIMER. Durante el periodo de cuarentena debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermad, comunicándolo igualmente en el caso que así ocurriera. El resultado de la prueba diagnóstica debes comunicarlo a tu inmediato superior y a RRHH de CABIMER.

4. 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, enfermedad hepática crónica severa, insuficiencia renal crónica, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión) no tendrás que acudir al centro de trabajo. Debes informar a tu inmediato superior y a RRHH de CABIMER de dicha circunstancia. 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.

Como medida adicional y complementaria se puede proponer la posibilidad de medición de temperatura corporal a distancia en la entrada al centro, o un control de acceso restringido, siempre que las autoridades lo recomienden o lo estimen necesario.

6.4.5 Medidas de prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles

Es necesario poder identificar a las/los profesionales calificados como personas de riesgo o especialmente sensibles. Para ello no se recogerá información personal relativa a datos de salud, simplemente hay que disponer, una vez confirmado que el/la profesional pertenece al grupo de riesgo/especialmente sensible, un listado con las medidas implantadas en cada caso concreto.
Actualmente están definidos los siguientes colectivos de personas como grupo de riego o especialmente sensibles:

- Personas mayores de 60 años.
- Embarazadas.
- Personas con diabetes.
- Enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión.
- Enfermedad pulmonar crónica.
- Insuficiencia renal crónica.
- Enfermedad hepática crónica severa.
- Obesidad mórbida (IMC>40).
- Inmunodeficiencia.
- Cáncer en fase de tratamiento activo.

- El personal incluido en este colectivo deberá ser el último en reincorporarse atendiendo a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y del Ministerio de Trabajo y Economía Social, así como a indicaciones específicas den función de la alerta sanitaria.
- Cualquier trabajador que reúna alguna de las condiciones anteriores **deberá comunicarlo de forma inmediata** a su responsable y a RRHH para su valoración y que se puedan adoptar las medidas preventivas necesarias.
- Cuando proceda, el servicio de vigilancia de la salud sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales llevará a cabo una evaluación individualizada del riesgo y de las tareas a realizar por la persona trabajadora, teniendo en cuenta los factores de vulnerabilidad y especial sensibilidad de la persona trabajadora.

  Esta actuación puede concluir en decidir que puede reincorporarse a su puesto, puede hacerlo con determinadas medidas de protección o no puede hacerlo.

  En cualquier caso, las medidas a aplicar por criterio de recomendación y posibilidades

de aplicabilidad son:

- Teletrabajo completo, de forma prioritaria y como medida a aplicar siempre que sea posible. Esta medida es la que está actualmente implantada.
- Jornada de presencia mixta con reducción de los tiempos presenciales al mínimo posible y el resto del tiempo teletrabajo, si fuera necesaria la presencia en el puesto en algunos momentos o para algunas tareas.
- Flexibilización del horario de trabajo e incluso del centro al que acudir en caso de tener que hacerlo en las instalaciones de la empresa, cuando ello sea posible.
- Retirada del trabajo presencial a personas sensibles que comiencen con síntomas compatibles con COVID 19 (temperatura corporal a partir de 37.3ºC, tos o dificultad respiratoria) hasta su control y ratificación de situación sanitaria.
- Facilitar, si con las medidas de alejamiento no fuera suficiente o no pudieran garantizarse, protección respiratoria (Mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 UNE-EN149) y guantes de protección UNE-EN ISO 374-5 a personas vulnerables reconocidas.

6.4.6 Medidas de actuación ante la sospecha o activación de un posible caso

En la situación actual, se seguirán dando nuevos casos probables de COVID-19, para lo que deberemos seguir aplicando una serie de medidas, además de todas las indicadas con anterioridad.

- Cada trabajador debe observar su propio estado de salud **antes de personarse en su puesto de trabajo.**
  - Si presenta la aparición de alguno de los siguientes **síntomas**: temperatura corporal a partir de 37.3, tos, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire. En caso de que presente alguno de estos síntomas, **hay que comunicarlo a su inmediato superior y a RRHH de CABIMER** y no podrá acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para uno mismo o para otros trabajadores. Deberá ponerse en contacto con las autoridades sanitarias que le guiarán en el proceso llamando a los teléfonos habilitados por la Consejería de Salud y Familias (Información del Coronavirus y Salud Responde) indicados a continuación. Deberá por tanto actuar a partir de ese momento siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
  - Si has estado en contacto estrecho con algún caso confirmado, no debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un tiempo de cuarentena de 10 días. En los casos sintomáticos, el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos tres días desde la resolución de la fiebre y del cuadro clínico con un mínimo de 10días desde

el inicio de los síntomas. No será necesario la realización de una PCR para levantar el aislamiento ni para reincorporarse a la actividad laboral. En los casos asintomáticos, el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos 10 días desde la fecha de toma de la muestra para el diagnóstico. Debes informar a tu inmediato superior y a RRHH de CABIMER. Durante el periodo de cuarentena debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermad, comunicándolo igualmente en el caso que así ocurriera.

- El resultado de la prueba diagnóstica debes comunicarlo a tu inmediato superior y a RRHH de CABIMER.

- En este sentido, y ante cualquier duda, se listan los números de teléfono de interés:

  INFORMACIÓN CORONAVIRUS: 900 400 061

  SALUD RESPONDE: 955 545 060

  EMERGENCIAS SANITARIAS: 061

  EMERGENCIAS: 112

  HOSPITAL MUTUA FREMAP: 954 24 91 00 / 954 249 100

  SERVICIO DE PREVENCIÓN FPS: 911 221 452

  SERVICIO DE PREVENCIÓN CSIC: 955 292 239

  SERVICIO DE PREVENCIÓN USE: 954 481 172

  SERVICIO DE PREVENCIÓN UPO: 954 978 314

  SERVICIO DE PREVENCIÓN FIUS: 954 486 746 (extensión 2)

  SERVICIO DE PREVENCIÓN CIBER: 911 718 112

- La utilización de estos números debe hacerse siempre con el mayor sentido de responsabilidad posible.

- **Cuando aparezcan síntomas sospechosos de posible infección en el puesto de trabajo t**ales como fiebre (superior a 37,3), tos o dificultad respiratoria, principalmente, las medidas a aplicar serán las siguientes:
  - Avisar al inmediato superior y a RRHH del Centro (en su ausencia, al responsable de PRL)
  - Aislamiento del caso posible:

- A la persona afectada se la pondrá una mascarilla quirúrgica y se le llevará a un área de aislamiento destinada a tal fin. Si no se dispusiera de dicha área, porque no hubiera otra posibilidad, se le pondrá en un área separado de las demás personas por lo menos con una distancia de dos metros.
- En ambos casos, la persona acompañante deberá utilizar una mascarilla filtrante tipo FFP2.

- Medidas de actuación, evacuación y aislamiento:
  - Una vez adoptadas las medidas anteriores, se procederá a contactar con la autoridad sanitaria a través del de los teléfonos COVID-19 antes enumerados (900 400 061/955 545 060).
- Medidas de limpieza:
  - Una vez evacuada la persona sospechosa de estar infectada, se procederá a la limpieza de la zona de trabajo en la que estuviera trabajando, especialmente las superficies de trabajo y las herramientas, utensilios o dispositivos con los que estuviera trabajando en ese momento. Dicha limpieza se realizará con una solución de agua con lejía o con paños de limpieza con solución hidroalcohólica según los casos y tipo de dispositivo.
- Identificación de contactos:
  - El servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales, cuando proceda, podrá establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.
  - Una vez informado, deberá de recoger información sobre qué personas hayan podido estar en contacto con la persona que ha presentado síntomas y notificar de ello a la autoridad sanitaria.

- Medidas de seguimiento y control:

  La autoridad sanitaria, una vez analizada la información sobre la incidencia, determinará las medidas de actuación en cada caso, siendo la primera de ellas una medida de aislamiento que, según las características de la situación, se acompañará o no de otras acciones específicas que sean determinadas.

6.4.7 Trabajadores que realicen actividades fuera del centro

- Se recomienda no realizar desplazamientos fuera del centro en la primera fase de reincorporación, priorizando las actuaciones a través de medios telemáticos.
- Antes de los desplazamientos a los lugares donde se realicen trabajos, bien sea en centros de entidades colaboradoras, en otros centros de investigación, en clientes, etc., deberá asegurarse de que el trabajo puede realizarse manteniendo las condiciones de alejamiento e higiene de manos descritas, y que durante y al acabar el trabajo los trabajadores pueden lavarse las manos las veces que sea necesario.

- Deberán solicitarse al titular del centro de trabajo las normas existentes en dicho centro para el control de la infección, y proporcionar las que vayan a aplicar los trabajadores de la empresa que se desplaza.
- Debe advertirse al interlocutor de la empresa donde se vayan a desarrollar los trabajos que debe minimizar el nº de personas que acompañen a los trabajadores durante las visitas, a ser posible a una o dos personas como máximo.

6.4.8 Coordinación de Actividades Empresariales con contratas, subcontratas, usuarios u otras personas presentes en el centro ajenas a la organización

Los servicios externos esenciales que seguirán manteniendo su actividad en CABIMER como centro de trabajo son: mantenimiento, limpieza, recepción, portería y sistemas de información. Analizada su actividad y concurrencia en el Centro, se adapta la presencia del personal externo a las tareas estrictamente esenciales, estableciéndose un ajuste de presencia de personal en los casos necesarios, mediante cambio de turnos.

- La aplicación de las medidas que establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en referencia a la Coordinación de Actividades Empresariales se mantiene mediante el intercambio de toda la información referente a los riesgos y normativas nuevas aplicables en cada momento. Se refuerza la comunicación mediante el traslado de las instrucciones precisas para realizar las nuevas tareas de limpieza.
- Todos los servicios externos conocen el Plan de Contingencias y de Reincorporación COVID-19 de CABIMER, debiendo asumir las tareas que les competen según contrato.
- El intercambio de información con las empresas de servicios externas es continuo y éstas trasladan a CABIMER sus propios Planes de Contingencia y medidas preventivas.
- Se sigue el ritmo habitual de reuniones, y en la medida de lo posible deben ser de forma telemática, de Coordinación entre las empresas y CABIMER. En caso contrario se optará por realizarse en un lugar que permita la adopción de las medidas preventivas de distanciamiento de 1.5 metros y de limpieza y desinfección. Se proporcionarán geles hidroalcohólicos.
- En la zona de recepción, donde hay especial riesgo de contacto con personas del exterior, se habilita la colocación de mampara de seguridad, se le proporciona equipos de protección, mascarillas y guantes, a los trabajadores, y se les informa de las medias de prevención a tomar. Se evita la aglomeración de las personas en la entrada mediante la distribución espacial que respecta la distancia de seguridad de 1.5 metros. Se evita cualquier otro contacto directo como intercambio de papel y documento en la medida de lo posible.
- Se eliminan todas las visitas externas comerciales, de estudiantes y escolares. Se restringe tan sólo a las necesidades mínimas de abastecimiento requeridas.
- Se proporciona un intercambio de información en cuanto a las normas de prevención

de la infección similar al que se realiza habitualmente para el trabajo habitual.

6.4.9 Otros aspectos a considerar en la vuelta a la actividad

Además de todo lo expuesto en los apartados anteriores durante el desarrollo del presente Plan, cabe tener también cuenta otros aspectos que pueden condicionar su desarrollo:

La utilización de los diferentes órganos de prevención y seguridad como el Comité Seguridad y Salud, información continua a los trabajadores de las medidas de prevención adoptada en cada momento, son una prioridad para la participación de todos los trabajadores en el proceso de reincorporación segura.

- Desde todas las áreas se realiza un intenso esfuerzo para adaptar e implementar todas las medidas que este Plan establece.
- Se mantiene como prioridad la apertura de canales seguros de distribución para asegurar y revisar las situaciones que puedan condicionar el abastecimiento de determinados materiales o elementos por parte de los proveedores.
- Cualquier otra medida o actuación que las autoridades sanitarias provean será implementada en el presente Plan.

6.5. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA LABORATORIOS

A continuación, se reflejan algunos aspectos generales adicionales a la información ya reflejada en el desarrollo del presente Plan en lo que respecta a trabajos en Laboratorios (en los que no se realizan trabajos con muestras que pudieran estar contaminadas por SARS-CoV-2). Algunas de estas medidas consisten en insistir en otras que ya se están llevando a cabo relacionadas con las evaluaciones de riesgos de los puestos de trabajo en el laboratorio por la exposición que tienen a otros riesgos de carácter químico o biológico.

- En caso necesario se **limitará el aforo** de personas trabajando simultáneamente en cada laboratorio con el fin de respetar las distancias de seguridad, que podrá ir modificándose en las distintas fases. **Los responsables de los grupos de investigación y servicios deben planificar** el trabajo de su personal por turnos con objeto de que se asegure el aforo establecido y el mantenimiento de la distancia interpersonal mínima de 1.5 metros.
- Se desinfectará por parte del personal de limpieza las instalaciones o lugares de trabajo que hayan sido compartidos en el turno anterior (mesa, escritorio, silla de trabajo, etc).
- Permanecerán en el centro de trabajo únicamente aquellos trabajadores cuya presencia física sea estrictamente necesaria para la producción y cuya actividad no pueda realizarse por vía telemática, siguiendo las pautas establecidas por cada institución y de acuerdo al plan de reincorporación por fases establecido. Se prima la adopción de opciones de trabajo mixtas para aquellas actividades que no requieran una presencia

continua en el centro detrabajo.

- Se limitará el número de interacciones con personal ajeno al laboratorio que deba acceder a las instalaciones por ser esencial para la actividad. Este personal sólo podrá entrar bajo la estricta supervisión del personal responsable del servicio y tendrá que someterse a las mismas medidas contempladas en este plan.
- Se evitará el acceso de personal ajeno al laboratorio que no sea esencial para el desarrollo de la actividad.
- Desinfección periódica de las superficies de trabajo (poyatas, mesas, etc.) y equipos usados (vitrinas de gases, botoneras de los equipos como estufas, centrifugas, autoclaves). Cada responsable de laboratorio debe establecer las normas internas de organización que garanticen esta función.
- Se recomienda el uso individualizado de herramientas y otros equipos de trabajo debiendo desinfectarse tras su utilización. Cuando el uso de herramientas u otros equipos no sea exclusivo de un solo trabajador, se desinfectarán entre usos por el último usuario del mismo.
- Se debe procurar, cuando sea posible, una ventilación eficaz del laboratorio (renovación de aire).
- No comer, beber, fumar, ni aplicar cosméticos en el laboratorio.
- Mantener el puesto de trabajo siempre limpio y en orden. Procurar uso de papel de laboratorio que será desechado una vez acabada la tarea el ensayo, con el fin de evitar contaminar superficies de trabajo.
- Utilizar gafas de seguridad y evitar el uso de lentillas (minimizar tocarse la cara).
- Al finalizar el trabajo, se debe recoger todo el material, y limpiar la zona.
- Llevar siempre la bata y vestimenta adecuada en el interior del laboratorio que cubra la mayor parte del cuerpo.
- No pipetear nunca con la boca. Se deben utilizar siempre pipeteadores manuales. Desinfección periódica de los mismos.
- No deben tocarse los ojos, el pelo o la cara con las manos sin haberlas lavado inmediatamente antes. Es obligatorio lavarse las manos antes de abandonar el laboratorio, aunque haya estado usando guantes.
- La bata de trabajo no se guardará en el mismo lugar que la ropa de calle
- Se mantiene como hasta ahora el sistema de limpieza de material de laboratorio.
- No almacenar alimentos en frigoríficos no dispuestos a tal fin, y se prohíbe dejar los mismos en las zonas de trabajo.
- Contar con papel desechable suficiente en cada laboratorio para el secado/limpieza de las manos.
- Todo el personal de laboratorio deberá cooperar eficazmente en la adopción de las

medidas preventivas adoptadas.

7. SEGUIMIENTO DEL PLAN

Para el desarrollo del Plan de Contingencias y Reincorporación COVID-19, análisis, implantación de medidas, seguimiento, se designan a las siguientes personas a las cuales podéis consultar cualquier medida e indicación que creáis oportunas:

- Pilar Cebolla Ramírez, Gerente, pilar.cebolla@cabimer.es
- Juan Carlos Ostos Vega. Responsable de Bioseguridad y Prevención de Riesgos Laborales, juan.ostos@cabimer.es

Todas las acciones y las medidas, junto con la documentación que genere, quedarán registradas de la forma habitual para su archivo y análisis.

ANEXOS E INFOGRAFÍAS

ANEXO I

Medidas antes de ir al trabajo

Medidas a adoptar, siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad, contempladas en el documento "Buenas prácticas en Centros de Trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19", actualización de 11 de abril de 2020.

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 de tu Comunidad Autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
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 10 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.

ANEXO II

Medidas en el desplazamiento al centro de trabajo

Medidas a adoptar, siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad, contempladas en el documento "Buenas prácticas en Centros de Trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19", actualización de 11 de abril de 2020.

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. Si en el coche va más de un ocupante, es recomendable el uso de mascarillas.

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, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.

ANEXO III

Recomendaciones para el personal

Medidas a adoptar, siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad, contempladas en el documento "Buenas prácticas en Centros de Trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19", actualización de 11 de abril de 2020.

1. Mantén la distancia de seguridad (aproximadamente 2 metros).

2. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.

3. Evita en la medida de lo posible utilizar equipos y dispositivos de otras personas trabajadoras y, en caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinféctalos antes de usarlos. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.

4. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.

5. Tira cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

6. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.

7. 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.

8. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

9. Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros/as y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu Comunidad Autónoma.

10. Si tienes dudas acerca de las medidas de seguridad, u observas alguna deficiencia o posible mejora, no dudes en dirigirte al responsable en materia de riesgos laborales o al delegado de prevención.

11.Todo el personal de CABIMER deberá cumplir con todas las medidas de prevención establecidas, atendiendo al artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Obligaciones del personal en materia de prevención de riesgos.

ANEXO IV

Para no llevar el virus a casa

Fuera de casa:

1. Procura no tocar superficies y cuando lo hagas lávate bien las manos con agua y jabón

2. La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes

3. Evita tocarte ojos, boca o nariz

4. Mantén la distancia de seguridad de 1.5 metros.

5. Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan.

Al llegar a casa:

1. Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta

2. Lávate las manos con agua y jabón.

3. Separa los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta.

4. Desinfecta los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables o solución alcohólica o agua y jabón.

5. 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 salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos antes de manipularla.

6. Los/as trabajadores/as 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.

ANEXO V

Consideraciones a tener en cuenta sobre EPis y otras mascarillas

Guantes:

La medida de protección principal recomendada por la Organización Mundial de la Salud es el lavado frecuente de las manos con agua y jabón o solución a base de alcohol. Con respecto al uso de guantes desechables su criterio es que «Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección».

A tener en cuenta:

- Antes de ponerse los guantes lavarse las manos.
- Tener las manos libres de objetos como anillos, relojes, pulseras…sin cremas ni esmaltes.
- No tocarse la cara con los guantes puestos.
- Cómo quitarse los guantes:

  1. Con una mano extendida, usamos la otra mano para dar un pellizco en la parte inferior de la palma, para atrapar el guante y separarlo levemente, sin soltarlo.
  2. Se introduce el dedo corazón de la mano que sujeta el pellizco en esa parte estirada y se saca por el otro lado, lo que permitirá tirar del resto del guante y retirarlo.
  3. Se hace una bola con ese guante retirado dentro de la mano protegida todavía con el guante, que lo guardará con el puño cerrado. Con una mano libre y limpia, toca retirar ese segundo guante.
  4. Introducir con cuidado el dedo índice de la mano desnuda por la parte final del guante, dar la vuelta al dedo y girar esa parte del guante, arrastrándolo hacia el exterior y retirarlo de la mano.
  5. En este punto le habremos dado la vuelta al guante, por lo que mostrará su cara interna, es decir: la que no está contaminada; de esa manera se puede coger sin problema y tirarlo a la basura.

Mascarillas:

A tener en cuenta:

- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.

o Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

o Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

1. Lávate las manos antes de ponértela.

2. Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla.

3. Evita tocar la mascarilla mientras la lleves puesta.

4. Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y no reutilices la mascarilla a no ser que se indique que son reutilizables.

5. Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado (asegúrese de tenerlo localizado antes de proceder a retirar la mascarilla); por último: lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

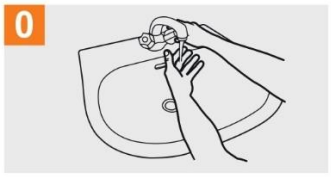
6. Recuerde no usar una misma mascarilla durante más de 4 horas seguidas; ante tal previsión deberá de solicitar más unidades.

7. Seguir todas las instrucciones del fabricante.

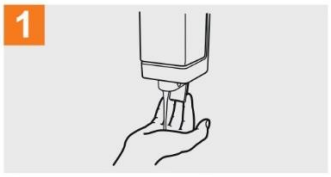
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

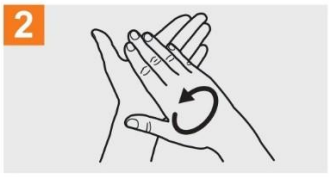
Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



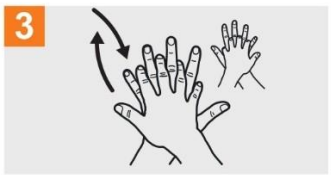
Mójese las manos con agua;



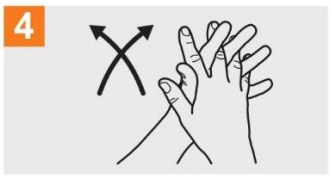
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



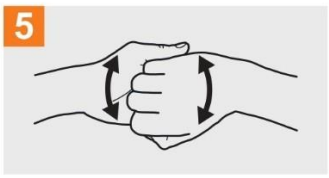
Frótese las palmas de las manos entre sí;



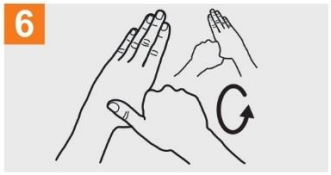
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



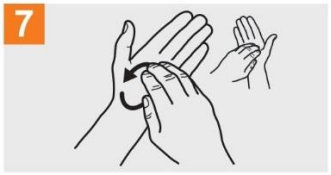
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



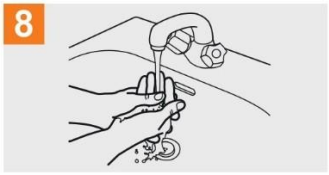
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



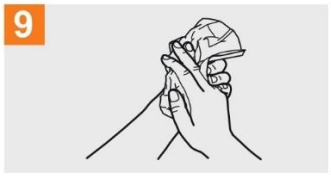
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



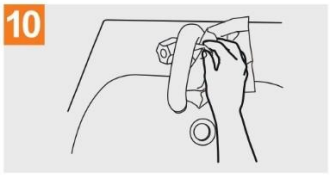
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



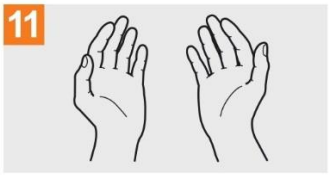
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

Organización Mundial de la Salud | Seguridad del Paciente — UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA | SAVE LIVES Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización.
La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

¿Qué debes saber del nuevo Coronavirus?

Los Coronavirus son virus que circulan entre los animales pero algunos de ellos también pueden afectar a los humanos

El nuevo Coronavirus fue identificado en China a finales de 2019 y es una nueva cepa que no se había visto antes en los seres humanos

Los **síntomas** más comunes de la enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) son:

- **FIEBRE**
- **TOS**
- **SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE**

LÍNEA DEL CORONAVIRUS

900 400 061

Medidas para **protegernos** del coronavirus

- **Lavar las manos** frecuentemente
- **Evitar tocar** los **ojos**, la **nariz** y la **boca**
- Al toser **cubrir la boca con un paño desechable** o contra el brazo con el codo flexionado.
- Con síntomas respiratorios **evitar el contacto próximo** con otras personas

AL LLEGAR O EN CONTACTO CON UNA PERSONA QUE VENGA DE UN VIAJE A UN ÁREA DE RIESGO

\+

SÍNTOMAS

No acudir directamente al hospital o Centro de Salud

sino CONTACTAR con Salud Responde

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

Mascarillas de protección

umivale | suma

Clasificación según los distintos tipos de protección

¿Conoces los distintos tipos de mascarillas existentes?

Es importante **conocer los distintos tipos de mascarillas existentes, y saber que no todas protegen por igual,** te presentamos una clasificación de las más habituales según los distintos tipos de protección:

Equipo	Tipo	Para no contagiarse Protección de quien la lleva frente a agentes infecciosos	Para no contagiar Evita la emisión de agentes infecciosos	Propiedades
Mascarillas autofiltrantes para partículas • Son un EPI. • Cumplen con la norma **UNE-EN 149**. • Contienen un filtro de micropartículas gracias al cual pueden proteger "**de fuera hacia dentro**" en distintos grados. • Pueden tener o no una **válvula de exhalación** para reducir la humedad dentro de la mascarilla, otorgando una mayor comodidad al usuario y ofreciendo la sensación de una menor resistencia respiratoria. • Las **no reutilizables** sirven para un solo uso y están marcadas con "**NR**". • Las **reutilizables** llevan una "**R**". • Al reutilizarlas se deben limpiar y almacenar siguiendo instrucciones del fabricante.	 **FFP1** sin válvula de exhalación			• **No protege** frente a agentes infecciosos. • Limita la propagación del contagio. • **FFP1:** eficacia de filtración mínima del 78% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 22%.
	 FFP2 con válvula de exhalación			• **Protege** frente a agentes infecciosos. • No limita la propagación del contagio. • **FFP2:** eficacia de filtración mínima del 92% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 8%.
	 FFP2 y FFP3 sin válvula de exhalación			• **Protege** frente a agentes infecciosos. • Limita la propagación del contagio.
	 FFP3 con válvula de exhalación			• **Protege** frente a agentes infecciosos. • No limita la propagación del contagio. • **FFP3:** eficacia de filtración mínima del 98% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 2%.
Mascarillas quirúrgicas • Protegen "**de dentro hacia afuera**". • Cumplen con la norma **UNE-EN 14683**, son productos sanitarios y **no un EPI**. Son desechables.	 **Mascarilla quirúrgica**			• Tienen la finalidad de evitar la transmisión de agentes infecciosos por parte de la persona que la lleva, pero **no son efectivas para prevenir el contagio**. • Deben ser **desechadas después de su uso (NR)**.

NOTA: Las **mascarillas con válvula de exhalación** no deben utilizarse por personas con sintomatología o contagiadas por agentes infecciosos, ya que **el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención** y **se favorecería**, en su caso, **la difusión de este tipo de agentes**.

Plan General de Actividades Preventivas 2020

quirónprevención

Cómo ponerse y quitarse adecuadamente un respirador desechable

LÁVESE BIEN LAS MANOS ANTES DE PONERSE Y QUITARSE EL RESPIRADOR.

Si ha usado con anterioridad un respirador que le ha ajustado bien, use el mismo tamaño, modelo y la misma marca.

Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, NO LO USE. Reemplácelo con uno nuevo.

Evite que haya vello facial, hebras de cabello, joyas, lentes, prendas de vestir o cualquier otra cosa entre el respirador y su cara o que esté previniendo la colocación adecuada del respirador.

Siga las instrucciones que vienen con el respirador.[1]

Colocación del respirador

Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.

Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.

La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!

Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubr la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

Revisión del ajuste[2]

Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.

Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.

Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.

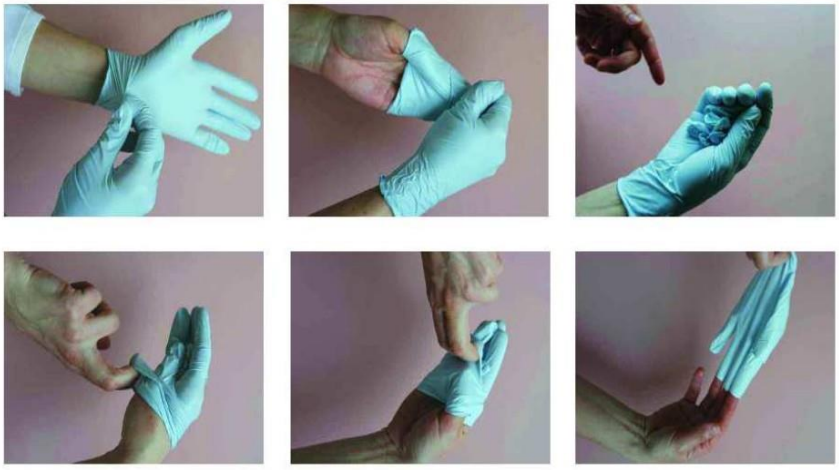
Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Para quitarse el respirador

¡NO TOQUE la parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!

Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.

Bote el respirador en el recipiente de deshechos ¡LÁVESE LAS MANOS!

quirónprevención

RETIRADA DE LOS GUANTES