

CORONAVIRUS SARS-CoV-2

INFORMACIÓN PARA EMPRESAS Y TRABAJADORES



¿QUE ES EL NUEVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2?



Los coronavirus son una familia de virus que normalmente afectan sólo a animales, aunque en ocasiones pueden transmitirse a las personas. El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce la enfermedad COVID-19. Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad son fiebre, tos y sensación de falta de aire. El **80%** de los casos presenta síntomas leves. En personas de edad avanzada y/o con patologías previas (sobre todo cardíacas, pulmonares o de inmunidad) pueden derivarse complicaciones que agraven la enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya considera el brote del nuevo coronavirus como una pandemia.

¿CÓMO SE TRANSMITE?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros. Según diferentes estudios los portadores asintomáticos del virus pueden también resultar posibles transmisores de la enfermedad.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?



Lávate las manos, con agua y jabón durante al menos 40 segundos, frecuentemente. En caso de necesidad también puedes usar soluciones hidroalcohólicas.



Evita tocarte la nariz, los ojos y la boca ya que las manos contaminadas facilitan su transmisión.



Al toser o estornudar **cúbrete la boca y la nariz con la cara interna del codo** (no con tu mano). Evitando hacerlo al aire no contaminarás superficies cercanas.



Intenta mantener una **distancia de seguridad (2 metros)** con tu interlocutor. Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto con otras personas.



Usa **pañuelos desechables** para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso.



¿QUÉ MEDIDAS DEBO ADOPTAR EN MI EMPRESA?



- Prioriza la **protección de los trabajadores/as especialmente sensibles** como personas con patologías previas que puedan agravar la enfermedad o trabajadoras embarazadas.
- Establece mecanismos de comunicación efectivos para la **detección precoz de contagios** en tú centro de trabajo, intentado aislar cuánto antes los casos positivos.
- Fomenta, en el caso que sea posible, el **teletrabajo y el trabajo no presencial** evitando así reuniones y encuentros presenciales.
- **Aumenta los protocolos de desinfección** de equipos de trabajo, vehículos, útiles, áreas y zonas de estancia comunes (incluso puede ser conveniente proceder a la clausura temporal de las mismas). El método más eficaz para la eliminación del virus y desinfección de las distintas superficies es el fregado con lejía diluida en agua en una proporción de 1 parte de lejía por 50 de agua.
- **Intenta ser objetivo**, "ni todo está bien ni todo está tan mal". Escucha solamente fuentes oficiales y con una frecuencia pautada (como máximo 3 veces al día). Guíate por las evidencias y datos totales. No abstraigas selectivamente la información negativa para luego generalizarla. Las anécdotas personales echan un pulso contra la estadística.
- **Cumple con los consejos** dados desde las autoridades sanitarias. Si nos sabemos cuidar reduciremos al mínimo nuestra exposición al riesgo por contagio y a la vez estaremos cuidando de los demás.
- **Intenta ser optimista**, la situación terminará tarde o temprano. Tenemos fortaleza interior y capacidad de adaptación. Si no fuera así ya nos habríamos extinguido. Somos fuertes y supervivientes. Lo conseguiremos una vez más.
- **Amplia tus conocimientos**. El SARS-CoV-2 es un agente biológico desconocido hasta ahora, pero se está estudiando y pronto se controlará. En el ámbito laboral tenemos una normativa ([RD 664/97](#)) y una [Guía Técnica del INSST](#) muy completa sobre los Agentes Biológicos. Infórmate, y si aún tienes dudas, contacta con nosotros (947 244 222).
- En caso de que sea necesario (atención a enfermos, presencia al público, limpieza de equipos, etc.) utiliza los **EPIS de protección dérmica y respiratoria** oportunos (si quieres saber más sobre su idoneidad pincha [aquí](#)). Garantiza la formación y el aprendizaje en su uso así como su abastecimiento en número suficiente.
- Plantea **medidas organizativas para evitar la acumulación de trabajadores** cómo pueden ser la flexibilidad horaria o los cambios de turno escalonados. Esto incluye garantizar las distancias recomendables de seguridad (por ejemplo en los transportes colectivos como autobuses).
- Atiende los **sistemas de ventilación** utilizados. Deben de garantizar que el virus no se propague de unas zonas a otras. Es importante conocer el sistema de filtración instalado y hacer un correcto mantenimiento del mismo.
- Mantén la **comunicación con los representantes de los trabajadores**. La confianza mutua y la transparencia es fundamental para remar en la misma dirección.

¿Y CÓMO PUEDO AFRONTAR LA SITUACIÓN?

