



## **Actualización de medidas de prevención de contagios por COVID-19 para los empleados públicos del Gobierno de La Rioja**

Estas medidas serán de aplicación para los empleados públicos del Gobierno de La Rioja que estén realizando sus funciones de forma presencial, independientemente de que sea continuada o a turnos.

En el caso de colectivos o centros que requieran medidas específicas de prevención se les hará llegar un documento complementario.

Además de seguir las indicaciones contenidas en esta Actualización, se recuerda que es imprescindible mantener las medidas preventivas ya emitidas con anterioridad para evitar contagios por COVID-19.

**Recomendación General Básica:** Si presentas cualquier sintomatología que pudiera estar asociada con el COVID-19 (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) o has estado en contacto estrecho con un caso de COVID-19 hace menos de 14 días, no debes acudir a tu puesto de trabajo. En ambos casos deberás ponerte en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Gobierno de La Rioja (941291295 o [srv.prevencion@larioja.org](mailto:srv.prevencion@larioja.org)) que valorará tu caso y te dará las instrucciones oportunas. En los casos en que el empleado público no pueda seguir trabajando presencialmente o no pueda reincorporarse al trabajo el SPRL lo comunicará a la Secretaría General Técnica o Dirección General correspondiente.

### **RECOMENDACIONES GENERALES A LOS TRABAJADORES**

1. Cumple con todas las medidas de prevención que te indiquen.
2. Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
3. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
4. Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de utilizarlos y después. Si no es posible, lávate las manos o utiliza solución hidroalcohólica después.
5. 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.
6. 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 las manos.
7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible tu lugar de trabajo de objetos.



## **CUANDO NO ACUDIR AL LUGAR DE TRABAJO (REALIZAR AISLAMIENTO DOMICILIARIO)**

Ante la presencia de síntomas que hagan sospechar la infección por COVID-19 o haber estado en contacto estrecho con un caso de COVID-19 hace menos de 14 días, se seguirán las siguientes instrucciones:

- Mantenerse en su domicilio y contactar telefónicamente con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, quien valorará su caso, pedirá la PCR y seguirá su evolución clínica. Si tras la valoración inicial se le indica que realice Aislamiento Domiciliario, deberá ponerse en contacto con su Médico de Atención Primaria que emitirá el parte de baja correspondiente. (Se anexan a este Documento las Medidas a seguir en caso de aislamiento domiciliario).
- En caso de empeoramiento (dificultad para respirar, dolor en el pecho), avisarán al 112 para valorar su situación.

**Se considera contacto estrecho** a los convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso por COVID-19, mientras el caso presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros, durante un tiempo de al menos 15 minutos.

## **GRUPOS VULNERABLES**

En caso de que pertenezcas a alguno de los grupos considerados de especial vulnerabilidad según el Ministerio de Sanidad (embarazo, enfermedades cardiovasculares/hipertensión arterial, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, cáncer en tratamiento activo o inmunodeficiencia) deberás ponerte en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Gobierno de La Rioja (941291295 o [srv.prevencion@larioja.org](mailto:srv.prevencion@larioja.org)) para que un Médico del Trabajo establezca, si procede, la naturaleza de especial sensibilidad y emita el informe individualizado sobre las medidas de prevención, adaptación y protección que correspondan. Para ello se seguirán las directrices establecidas por el Ministerio de Sanidad en su Anexo V: "Guía de actuación para la gestión de la vulnerabilidad y el riesgo en ámbitos no sanitarios ni sociosanitarios" del "Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2".

En caso de que no proceda la reincorporación al trabajo se remitirá el informe correspondiente para el Médico de Atención Primaria a fin de que tramite la situación de Incapacidad Laboral Temporal.

En mayores de 60 años se tendrá en cuenta, siguiendo esta Guía, la presencia de patología crónica relevante en referencia al COVID-19 y su estado de control.

## **DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO**

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. Todos los ocupantes de los vehículos compartidos deben llevar mascarilla.
4. Si coges un taxi, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. Debes utilizar mascarilla.
5. En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica si vas en transporte público.

## **EN EL CENTRO DE TRABAJO**

1. En aquellos **centros abiertos al público**, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los usuarios. En estos centros se tendrán las siguientes consideraciones:
  - El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
  - Lo idóneo es establecer la petición telefónica de cita para los usuarios, con fecha y hora. El número de citas para una misma hora se establecerá de forma que se puedan mantener las distancias de seguridad dentro del centro de trabajo. Sólo podrán entrar los usuarios a la hora en que tengan la cita, mientras deberán esperar fuera también guardando la distancia de seguridad.
  - En los casos en que no se pueda dar cita telefónica, se aplicarán los mismos criterios anteriores, para lo que se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.
  - Se informará claramente a los usuarios sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.
  - En aquellos puestos de trabajo con atención al público en que no se pueda mantener la distancia de seguridad se deberá proteger al trabajador mediante la instalación de mamparas de protección.
2. Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
3. Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.
4. Se deben escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
5. Si el centro de trabajo no cuenta con espacios para reuniones donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal, se recomiendan reuniones por teléfono móvil o videoconferencia.



6. Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan resolverse mediante llamada o videoconferencia.
7. Si se establece algún sistema de rotación de trabajadores para un mismo puesto de trabajo es preferible la rotación semanal frente a la de días alternos o semejante. El objetivo de esta medida es facilitar al trabajador el confinamiento domiciliario durante un período más prolongado.
8. La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones.
9. Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
10. En las entradas al centro debe haber gel hidroalcohólico para que los trabajadores se desinfecten las manos cuando entren y salgan del centro. En los centros con fichaje digital desinfectarse las manos antes y después de fichar.
11. En los vestuarios se debe respetar la distancia de seguridad de 2 metros, cambiándose por turnos si es necesario. Tras cambiarse de ropa y vestirse con su ropa de trabajo desinfectarse las manos con gel o lavarse las manos con agua y jabón.
12. En caso de realizar visitas laborales fuera de su centro de trabajo, la documentación se debe llevar en una carpeta de plástico para poder desinfectarla.
13. No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si mantienes la distancia interpersonal. Tampoco es necesaria la utilización de guantes. **Excepto en** los lugares o puestos de trabajo en los que, en esta situación, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales haya indicado la utilización de algún Equipo de Protección Individual.
14. Dichos EPI serán gestionados a través de la SGT correspondiente.

## **VEHÍCULOS COMPARTIDOS**

Antes de utilizar el vehículo se debe realizar una limpieza exhaustiva con desinfectante de superficies de las manillas exteriores, el volante, la palanca de cambios, el freno de mano y el resto de los mandos que se accionen manualmente.

Se puede compartir vehículo cuando sea por causa justificada y utilizando mascarilla, dado que en ese caso no se respeta la distancia de seguridad de 2 metros. Un trabajador irá en el puesto del conductor y el otro detrás del puesto del copiloto.



## **MEDIDAS DE HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO**

1. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones.
2. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
3. Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como taquillas de los vestuarios, manillas de puertas y ventanas, interruptores de luz, mostradores, mesas, etc. con desinfectante de superficies o lejía diluida.
4. Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se puede contemplar la utilización de lejía diluida u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.
5. Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado si se va a cambiar de turno utilizando el mismo puesto de trabajo.
6. En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas de limpieza deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
7. 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 y antebrazos, con agua y jabón, al menos durante 40-60 segundos.

## **GESTIÓN DE LOS RESIDUOS EN LOS CENTROS DE TRABAJO**

1. La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
2. Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
3. Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto en los contenedores verdes (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).



## **ÁMBITO EXTRALABORAL**

Los trabajadores también en el ámbito extralaboral mantendrán las medidas preventivas que el Ministerio de Sanidad ha dirigido a la población general. Deberán extremar las medidas si conviven con personas de grupos de riesgo.

## **EMPRESAS CONCURRENTES EN CENTROS DE TRABAJO DEL GOBIERNO DE LA RIOJA**

- Los trabajadores ajenos al Gobierno de La Rioja que deban realizar su actividad en los centros de trabajo del Gobierno de La Rioja deberán cumplir también las medidas contenidas en este documento.
- Aquellas empresas que realicen suministros harán lo posible para realizar la distribución sin entrar al centro de trabajo
- Las empresas de mantenimiento deberán seguir las siguientes indicaciones:
  - ✓ El acceso de personal externo se limitará al estricto e imprescindible para el mantenimiento de la actividad del centro.
  - ✓ Todo acceso estará supervisado por la persona responsable del centro de trabajo.
  - ✓ Los movimientos dentro del centro de trabajo del personal externo deberán limitarse sólo a las áreas donde se requiera su presencia
- Las empresas de limpieza, deberán realizar dicha actividad con mayor frecuencia y de forma más exhaustiva haciendo especial hincapié en aquellas zonas comunes y elementos con mayor facilidad de contagio (pomos, aseos, papeleras, grifos, ascensores, pasamanos, puertas y ventanas, etc.). Todo el personal de limpieza debe utilizar mascarilla y guantes desechables.
- Todos los trabajadores externos deberán protegerse según el nivel de riesgo al que estén expuestos, de acuerdo a lo que establezca su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Los EPIS necesarios para la realización de su actividad serán suministrados por su Empresa.
- En caso de declararse un caso confirmado en COVID-19 de algún trabajador externo en un centro de trabajo del Gobierno de La Rioja, deberán informar al responsable de dicho centro y al de su empresa.

## **SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

Para cualquier consulta se pueden comunicar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Gobierno de La Rioja a través del teléfono 941 29 12 95, correo electrónico [srv.prevencion@larioja.org](mailto:srv.prevencion@larioja.org) o página web [www.larioja.org/prevencionderiesgos](http://www.larioja.org/prevencionderiesgos)



**Gobierno  
de La Rioja**

## **FUENTES:**

Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagio del COVID-19. Ministerio de Sanidad. Actualización 11 de abril de 2020.

Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2. Ministerio de Sanidad. Actualización 8 de abril de 2020.

Instrucción de la Dirección General de Salud para los Empleados Públicos (excepto personal sanitario, sociosanitario y otros servicios sanitarios) ante la presencia de síntomas que hagan sospechar infección por COVID-19. Fecha 25 de marzo de 2020.

Nota informativa complementaria del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales a las Secretarías Generales Técnicas de 22 de marzo de 2020.