



Recomendaciones  
de actuación tras el  
levantamiento del  
estado de alarma

# Cómo actuar en la vuelta a tu centro de trabajo

Documento interactivo



ADOP

Patrocinador  
del Equipo  
Paralímpico  
Español

# Protocolo de incorporación

## Protocolo de incorporación

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

Caso positivo confirmado

Persona especialmente sensible

Recomendaciones sanitarias

Recomendaciones para el desplazamiento

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Si tienes visita

Colocación y retirada de guantes

Colocación y retirada de mascarillas

Limpieza de manos

¿Tienes algún síntoma que se asocie con el Covid-19?



**Sí**

Llama al teléfono de atención al Covid-19 de tu CCAA o al Centro de Atención Primaria y sigue instrucciones



**No**



¿Has estado en contacto estrecho con un afectado por el Covid-19?



**Sí**

Cuarentena en casa. Contacta con tu médico. No salgas en 14 días, salvo que necesites asistencia sanitaria



**No**



¿Puedes realizar tu actividad a distancia?



**Sí**

Continúa teletrabajando



**No**



¿Eres vulnerable por edad, por estar embarazada o padecer hipertensión, diabetes, cáncer, inmunodepresión, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas?



**Sí**

Contacta con tu médico para que acredite tu situación



**No**

Puedes acudir a tu lugar de trabajo. Si trabajas por cuenta ajena, contacta con tu empleador. guarda una distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Lávatte las manos a menudo. Mantén la limpieza y sigue las recomendaciones sanitarias.

Este documento es una guía informativa sin que suponga, en ningún caso, un asesoramiento personalizado.

Fuente: Ministerio de Sanidad a 12 abril 2020, [www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

---

Protocolo de incorporación

---

### Si tienes síntomas en tu domicilio

### Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

---

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

---

Caso positivo confirmado

---

Persona especialmente sensible

---

Recomendaciones sanitarias

---

Recomendaciones para el desplazamiento

---

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

---

Si tienes visita

---

Colocación y retirada de guantes

---

Colocación y retirada de mascarillas

---

Limpieza de manos

---

## Si tienes síntomas en tu domicilio

(fiebre superior a 37,5°, tos o dificultad respiratoria)

### Qué hacer



- No accedas al centro de trabajo.
- Aíslate durante 14 días.

### A quién comunicarlo



- Recursos Humanos.
- Salud Laboral o Prevención de Riesgos.
- Servicio médico de tu centro de trabajo y siempre a tu médico de atención primaria.

### A tener en cuenta

- Identifica los contactos estrechos que hayas tenido los 14 días anteriores, a menos de 2 metros y durante más de 15 minutos. Infórmalo al servicio de prevención.
- Baja Incapacidad Temporal (IT) o NO Baja Incapacidad Temporal (IT) depende de Servicio Atención Primaria (SAP) y de que puedas trabajar en remoto.
- Es preciso realizar una limpieza con desinfectante del puesto de trabajo y de las zonas comunes.

## Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

(fiebre superior a 37,5°, tos o dificultad respiratoria)

### Qué hacer



- Regresa a tu domicilio usando mascarilla y procura poner en marcha todas las medidas de higiene recomendadas antes de entrar en tu domicilio.
- Trabaja en remoto hasta recuperarte, siempre que se pueda.
- Aíslate durante 14 días.

### A quién comunicarlo



- Recursos Humanos.
- Salud Laboral o Prevención de Riesgos.
- Servicio médico de tu centro de trabajo y siempre a tu médico de atención primaria.

# Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

Protocolo de incorporación

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

**Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva**

Caso positivo confirmado

Persona especialmente sensible

Recomendaciones sanitarias

Recomendaciones para el desplazamiento

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Si tienes visita

Colocación y retirada de guantes

Colocación y retirada de mascarillas

Limpieza de manos

## Qué hacer



- Abandona inmediatamente el centro de trabajo.
- Regresa a tu domicilio utilizando la mascarilla.
- Aíslate durante 14 días.
- Si es posible, trabaja en remoto hasta recuperarte.

## A quién comunicarlo



- Recursos Humanos.
- Salud Laboral o Prevención de Riesgos.
- Servicio médico de tu centro de trabajo y siempre a tu médico de atención primaria.

## A tener en cuenta



- Identifica los contactos estrechos que hayas tenido los 14 días anteriores, a menos de 2 metros y durante más de 15 minutos. Infórmalo al servicio de prevención.
- Baja Incapacidad Temporal (IT) o NO Baja Incapacidad Temporal (IT) depende de Servicio Atención Primaria (SAP) y de que puedas trabajar en remoto.
- Es preciso realizar una limpieza con desinfectante del puesto de trabajo y de las zonas comunes.

# Caso positivo confirmado

---

Protocolo de incorporación

---

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

---

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

---

## Caso positivo confirmado

---

Persona especialmente sensible

---

Recomendaciones sanitarias

---

Recomendaciones para el desplazamiento

---

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

---

Si tienes visita

---

Colocación y retirada de guantes

---

Colocación y retirada de mascarillas

---

Limpieza de manos

---

## Qué hacer en el centro de trabajo

- Desalojo inmediato del centro de trabajo.
- Dotación de mascarilla.
- Limpieza integral del puesto de trabajo.
- Identificación de contactos estrechos.

## Qué hacer en el domicilio

- Aislamiento durante 14 días.
- Limpieza del domicilio.
- Uso baño individual.
- Seguimiento con SAP.

## A quién comunicarlo

- Salud Laboral.
- Servicio médico de tu centro de trabajo y siempre a tu médico de atención primaria.
- Comité de Seguridad y Salud del centro de trabajo al que pertenece el trabajador.

# Personal especialmente sensible

---

Protocolo de incorporación

---

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

---

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

---

Caso positivo confirmado

---

**Persona especialmente sensible**

---

Recomendaciones sanitarias

---

Recomendaciones para el desplazamiento

---

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

---

Si tienes visita

---

Colocación y retirada de guantes

---

Colocación y retirada de mascarillas

---

Limpieza de manos

---

## Afectaciones



- Enfermedad cardiovascular.
- Enfermedad hepática crónica.
- Enfermedad pulmonar crónica.
- Enfermedad renal crónica.
- Enfermedad neurológica o neuromuscular crónica.
- Inmunodeficiencia.
- Cáncer.
- Obesidad mórbida.
- Mujeres que están embarazadas.
- Mayores de 60 años.

## Procedimiento de actuación



- Identificación previa de la patología por el servicio médico de tu centro de trabajo o de tu médico.
- Mantenimiento del trabajo en remoto hasta el levantamiento de restricción gubernamental para este colectivo.

# Recomendaciones sanitarias

Protocolo de incorporación

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

Caso positivo confirmado

Persona especialmente sensible

## Recomendaciones sanitarias

Recomendaciones para el desplazamiento

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Si tienes visita

Colocación y retirada de guantes

Colocación y retirada de mascarillas

Limpieza de manos

## Salud laboral



- Aislamiento domiciliario 14 días.
- Recomendaciones para aislamiento.
- Contacto con CAP.
- Teléfono de atención Covid-19 CCAA.
- Limpieza e higiene en su domicilio (incluido lavado de ropa).
- Mantener siempre limpias y desinfectadas las zonas comunes.
- App de seguimiento médico.
- Acude a tu médico para seguimiento.

## Uso de mascarilla



- En general, utilízala en zonas de aglomeración, como el transporte público.
- En el centro de trabajo, úsala para tus desplazamientos por las zonas comunes (baños, cafetería, ascensor...).
- Lávate las manos antes y después de colocarla.
- Revísala a contraluz para comprobar que no tiene rasgaduras.
- Cúbrete bien y ajusta a la parte superior a la nariz
- Para quitarla, sujétala por las gomas laterales y sácala hacia delante.
- La mascarilla quirúrgica se coloca por el lado blanco hacia dentro.
- Desecha la mascarilla solo en los lugares habilitados para ellos (en casa, en bolsa cerrada).

## Tipos de mascarillas



### Higiénicas o de barrera

Destinadas a personas sanas sin acceso a otro tipo de mascarillas



### Quirúrgicas

Recomendadas para contagiados de Covid-19 o sospechosos en aislamiento.



### Filtrantes

Evitan que personas sanas se contagien gracias a su filtro de micropartículas.

# Recomendaciones para el desplazamiento

Protocolo de incorporación

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

Caso positivo confirmado

Persona especialmente sensible

Recomendaciones sanitarias

## Recomendaciones para el desplazamiento

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Si tienes visita

Colocación y retirada de guantes

Colocación y retirada de mascarillas

Limpieza de manos

## Desplazamiento al trabajo



- Trasládate preferentemente en vehículo privado.
- Extrema la limpieza del vehículo
- No viajes con más de una persona por cada fila de asientos\*.
- Evita medios de transporte que supongan la agrupación de personas.
- En caso de utilizar VTC, NO viajar más de una persona por cada fila de asientos.
- En los viajes en autobús, metro o tren, guarda la distancia de seguridad física de 2 metros con el resto de viajeros y usa mascarilla.
- Después de cada trayecto lávate las manos o usa gel antibacteriano.

## Si vas en transporte público



- Guarda la distancia de seguridad física de 2 m. con el resto de viajeros.
- Usa mascarilla.
- Tose o estornuda sobre el codo flexionado y tira los pañuelos desechables.
- Evita el contacto con superficies como pasamanos, reposabrazos o barras de sujeción.
- No te toques los ojos, la nariz y la boca.
- No comas ni bebas cuando uses el transporte público.
- Después de cada trayecto lávate las manos o usa gel antibacteriano.

\* Según en la fase que nos encontremos de desescalada.



# Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Protocolo de incorporación

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

Caso positivo confirmado

Persona especialmente sensible

Recomendaciones sanitarias

Recomendaciones para el desplazamiento

## Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Si tienes visita

Colocación y retirada de guantes

Colocación y retirada de mascarillas

Limpieza de manos

## Zonas de valija e impresión



- Es obligatorio el uso de guantes o bolígrafo para utilizar la fotocopidora
- Es obligatoria la utilización de guantes para uso del correo.
- Aforo limitado en fotocopadoras a una sola persona.
- Solo se pueden utilizar sobres de papel de un solo uso, no sobres de plástico.
- Obligación de desinfectar la paquetería en envase de plástico
- Si el embalaje es de cartón, retíralo inmediatamente y deposítalo en el contenedor habilitado para ello
- Tras coger el paquete, lávate las manos o usa gel antibacteriano.

## Zonas comunes



### Vending o sala del café

- Permitida la entrada de una persona.
- Cuando tengas tu bebida o snack llévatelo a tu sitio.
- Utiliza guantes para tocar la máquina. En caso de utilizar vaso de plástico, tíralo en el recipiente destinado dentro del vending.
- Si no hay guantes, utiliza el gel antiséptico y después lávate las manos.
- Utiliza mascarilla mientras estés en la sala.
- La puerta de la sala debe permanecer siempre abierta, si la encuentras cerrada ábrela con un papel y después tíralo.

### Baños

- En la zona de lavado de manos mantén una distancia de 2 metros.
- Utiliza la mascarilla.
- Antes y después de usar el baño, lávate las manos.
- Utiliza papel para abrir y cerrar la puerta de la cabina, úsalo también para tocar la cisterna.

### Ascensor

- Evita cogerlo si puedes.
- Usa mascarilla.
- No toques el botón con los dedos, hazlo con un pañuelo o la manga del jersey.
- Respeta la distancia social de 1 metro y medio.
- Lávate las manos después de salir.

# Si tienes visita

---

## Protocolo de incorporación

---

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

---

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

---

Caso positivo confirmado

---

Persona especialmente sensible

---

Recomendaciones sanitarias

---

Recomendaciones para el desplazamiento

---

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

---

## Si tienes visita

---

Colocación y retirada de guantes

---

Colocación y retirada de mascarillas

---

Limpieza de manos

---

Con el fin de proteger la salud de los colaboradores y de mantener el centro de trabajo libre de riesgo, se solicitará información a los trabajadores externos y visitantes ajenos a la empresa.

### En centros con personal de seguridad



El personal de seguridad solicitará:

- Datos sobre países que hayan visitado anteriormente.
- Si ha presentado sintomatología relacionada con el coronavirus en el periodo de incubación, 14 días previos.
- O si presenta síntomas en el momento de la visita.

### En centros sin personal de seguridad



Será el colaborador responsable de la visita el encargado de investigar la información arriba indicada, o en su defecto, el delegado de prevención del centro de trabajo.

### En las reuniones



- Se deberá mantener la distancia de seguridad física de 2 m.
- Será indispensable el uso de mascarilla.

# Colocación y retirada de guantes

Protocolo de incorporación

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

Caso positivo confirmado

Persona especialmente sensible

Recomendaciones sanitarias

Recomendaciones para el desplazamiento

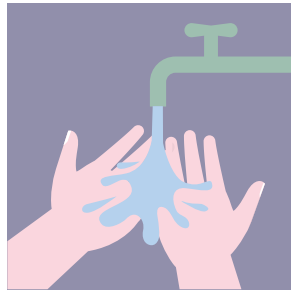
Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Si tienes visita

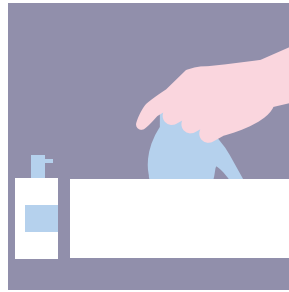
**Colocación y retirada de guantes**

Colocación y retirada de mascarillas

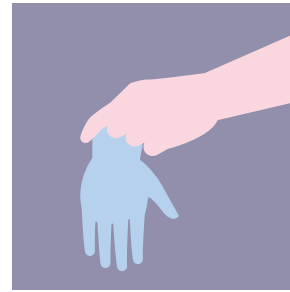
Limpieza de manos



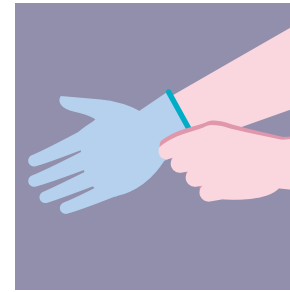
**1** Lávate las manos antes de coger los guantes.



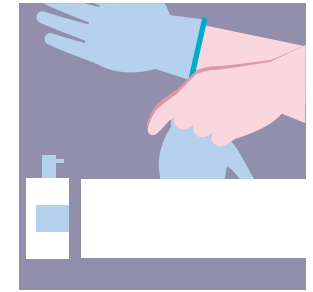
**2** Desinfectate las manos antes de coger los guantes.



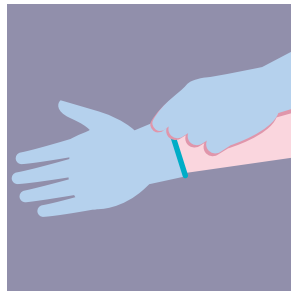
**3** Toca solo la superficie correspondiente a la muñeca.



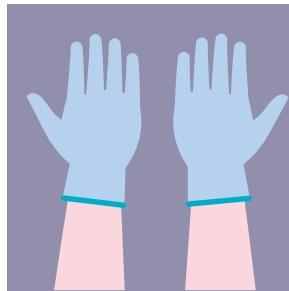
**4** Estira hasta colocar el primer guante.



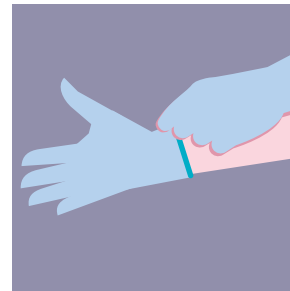
**5** Retira el segundo guante para repetir el procedimiento.



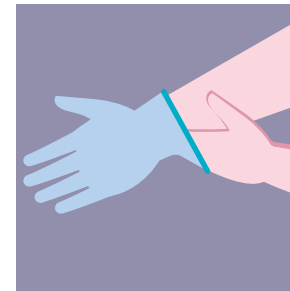
**6** Asegúrate siempre de tirar desde la parte de la muñeca.



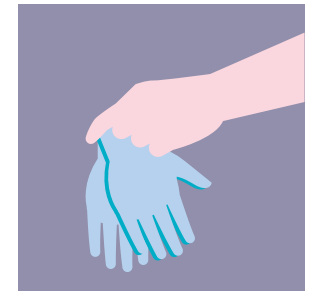
**7** Ya tienes colocados ambos guantes.



**8** Para retirar los guantes, pellizca por el exterior del primer guante.



**9** Para retirar el segundo guante, desliza los dedos sin tocar el exterior.



**10** Desecha inmediatamente los guantes en un cubo cerrado sin tocar el exterior.

Fuente: Cualtis y Misiterio de Sanidad, [www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

Todas estas recomendaciones están basadas en los protocolos oficiales del Ministerio de Sanidad, susceptibles de adecuación por el mismo según la evolución del Covid-19.

# Colocación y retirada de mascarillas

Protocolo de incorporación

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

Caso positivo confirmado

Persona especialmente sensible

Recomendaciones sanitarias

Recomendaciones para el desplazamiento

Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Si tienes visita

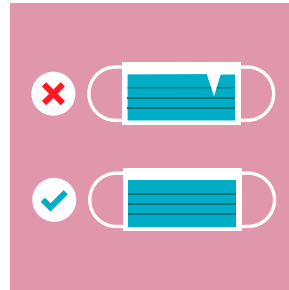
Colocación y retirada de guantes

**Colocación y retirada de mascarillas**

Limpieza de manos



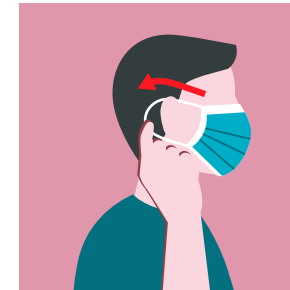
**1** Lávate las manos antes de usar la mascarilla.



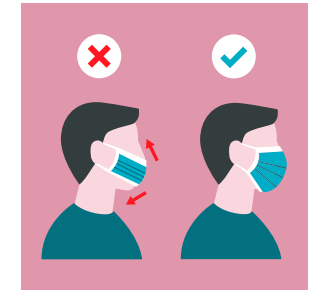
**2** Asegúrate de que la mascarilla no esté dañada.



**3** Ubica la tira metálica y colócatela en el puente de la nariz.



**4** Asegura las cuerdas detrás de tu cabeza o sobre tus oídos.



**5** Asegúrate de cubrir la boca y la nariz.



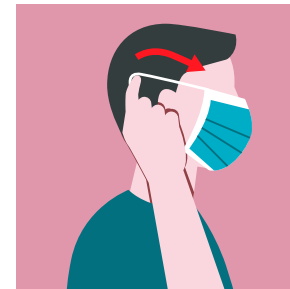
**6** Presiona la tira metálica para ajustarla a la forma de la nariz.



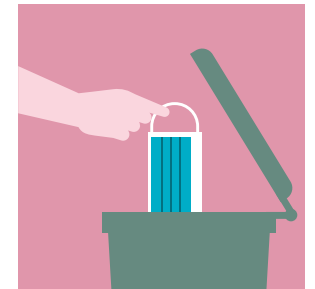
**7** Reemplaza la mascarilla si se humedece y no la reutilices.



**8** No toques la mascarilla mientras la utilices. Si lo haces, lávate las manos.



**9** Retira la mascarilla por detrás, sosteniendo las cuerdas con las manos limpias.



**10** Desecha inmediatamente la mascarilla en un cubo cerrado sin tocarte la frente.

Fuente: Cualtis y Misiterio de Sanidad, [www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

Todas estas recomendaciones están basadas en los protocolos oficiales del Ministerio de Sanidad, susceptibles de adecuación por el mismo según la evolución del Covid-19.

# Limpieza de manos

Protocolo de incorporación

Si tienes síntomas en tu domicilio

Si tienes síntomas fuera de tu domicilio

Si tienes síntomas leves en la oficina o si has estado en contacto estrecho con una persona positiva

Caso positivo confirmado

Persona especialmente sensible

Recomendaciones sanitarias

Recomendaciones para el desplazamiento

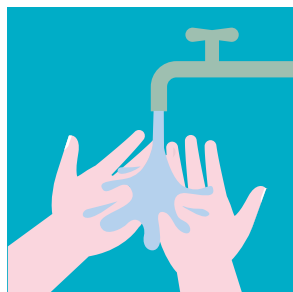
Recomendaciones en zonas de valija y zonas comunes

Si tienes visita

Colocación y retirada de guantes

Colocación y retirada de mascarillas

**Limpieza de manos**



**1** Lávate las manos con jabón.



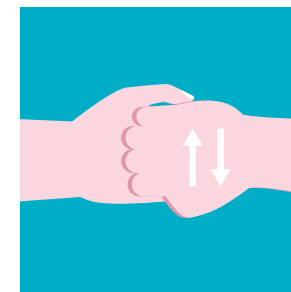
**2** Frota las manos palma a palma.



**3** Enjabona bien el dorso de tus manos.



**4** Frota entre tus dedos.



**5** Asegúrate de limpiarte bien las uñas frotando con las manos cerradas.



**6** Frota los pulgares con movimientos rotatorios.



**7** Lávate las yemas y las uñas de los dedos.



**8** Aclárate las manos.



**9** Sécate con una toalla desechable.



**10** Usa la toalla para cerrar el grifo.

Fuente: Cualtis y Misiterio de Sanidad, [www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

Todas estas recomendaciones están basadas en los protocolos oficiales del Ministerio de Sanidad, susceptibles de adecuación por el mismo según la evolución del Covid-19.



[www.axa.es](http://www.axa.es)

AXA Seguros Generales S.A. de Seguros y Reaseguros

AXA Aurora Vida, S.A. de Seguros y Reaseguros

Inicio →

