

PLAN DE PREVENCIÓN, ACTUACIÓN y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID19)

Este documento es complementario a la Evaluación de Riesgos vigente, está realizado a raíz de la pandemia provocada por el Coronavirus (Covid-19) en base a los conocimientos actuales publicados por el Ministerio de Sanidad, sujeto a cambios en función de la evolución de la pandemia. En consecuencia, ha de entenderse que es un documento interpretativo de actuación profesional, con carácter de urgencia para facilitar la aplicación de todas las disposiciones normativas relativas a garantizar la salud en los centros de trabajo. Deberá de incluirse dentro del Plan de Prevención de la empresa, implantarse e integrarse en toda la estructura organizativa.

Firma y sello:



INTRODUCCIÓN:

El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, detectado por primera vez en diciembre de 2019 y desconocido anteriormente en la patología humana, que pertenece a la familia Coronaviridae. El reservorio de estos virus es animal y algunos coronavirus tienen la capacidad de transmitirse a las personas. La enfermedad causada por este nuevo virus se ha denominado por consenso internacional COVID-19.

Nos enfrentamos a nuevo virus desconocido en su afección y contagio para el ser humano.

Este virus, conocido como Coronavirus SARS-COV-2 (COVID-19) tiene el reservorio en animales y se desconoce científicamente la forma y capacidad de transmitirse a las personas.

- Los primeros casos en humanos se debieron al contacto con un animal infectado.
- No hay evidencias científicas que evidencien una transmisión de personas infectadas asintomáticas.
- La infección es transmisible de persona a persona y su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Para que se produzca la infección se necesitaría un contacto directo de las secreciones respiratorias de una persona infectada con las mucosas de otra persona (nariz, boca, ojos). La transmisión es aérea a través de gotitas de más de 5 micras o en forma de aerosoles (capaz de transmitirse a una distancia de más de 2 metros) no ha sido demostrada para el SARS-CoV-2

Tengamos en cuenta que el periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días.

Se limitará el número de personas y el tiempo de exposición al mínimo posible y se establecerá un listado de trabajadores expuestos, el tipo de trabajo efectuado, así como un registro de las correspondientes exposiciones, accidentes e incidentes. A su vez, los trabajadores tendrán a su disposición las instrucciones escritas en el lugar de trabajo y, si procede, se colocarán avisos que contengan, como mínimo, el procedimiento que habrá de seguirse ante un accidente.

OBJETO DEL PRESENTE INFORME:

El objeto del presente informe es realizar la evaluación de riesgos frente a la exposición de los trabajadores al CORONAVIRUS (COVID-19) en su puesto de trabajo, en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 4 "Identificación y evaluación de riesgos" del R.D. 664/1997, de 12 de mayo, sobre exposición a agentes biológicos en el trabajo y como Anexo al plan de prevención de la empresa.

También es objeto del presente informe, la prescripción de medidas de contención frente al contagio de CORONAVIRUS (COVID-19) con la finalidad de asegurar la actividad de la empresa y de proteger la salud de los trabajadores y de la sociedad en su conjunto.

Todo ello con los siguientes objetivos:

- Extremar precauciones para cuidar de la salud de los trabajadores.

- Minimizar el impacto en la plantilla. Prepararse para la ausencia de trabajadores mientras perduren los efectos de este virus.
- Asegurar el mejor funcionamiento de la empresa.
- Cumplir socialmente con la responsabilidad de evitar medios de transmisión de forma personal y a través de fomites (cualquier objeto carente de vida, material o sustancia que, si se contamina con algún patógeno viable, es capaz de transferir dicho patógeno de un individuo a otro. También se les denomina "vector pasivo").

ALCANCE:

El alcance del presente informe se establece para las instalaciones y trabajadores de la empresa en su totalidad.

METODOLOGÍA Y LEGISLACIÓN:

El presente informe de Medidas de Actuación y contingencia frente al contagio del coronavirus COVID-19 está basado en la Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2) 11.03.2020 y el Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) de 15 de marzo de 2020, editados Editado por el Ministerio de Sanidad y que pueden encontrar en el siguiente enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

Consulta la legislación aplicable en el Anexo III del presente informe.

DEFINICIONES:

Zonas de riesgo: Según la evolución de la situación, las zonas de riesgo pueden ir variando. Puede consultar el mapa de zonas de riesgo en este enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>

Contacto con protección colectiva o EPI: Contacto a través de una barrera física de protección colectiva que impida el contacto directo de las secreciones respiratorias de una persona infectada con las mucosas de otra persona (nariz, boca, ojos) o la transmisión aérea a través de gotitas de más de 5 micras o en forma de aerosoles (ejemplos de protección colectiva de barrera: mampara de cristal/policarbonato, cabina cerradas de conducción, paramento físico de separación entre puestos de trabajo contiguos, etc.)

Dado que la información y el conocimiento sobre la propagación del virus es cambiante, puede consultar toda la información disponible en la página del Ministerio de Sanidad: www.mscbs.gob.es



EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL COVID-19

Hemos de diferenciar la evaluación en dos rangos de actuación diferenciados:

- a) Frente a colectivos de **trabajadores considerados de riesgo**, en el que se incluye a trabajadores que presenten sintomatología (fiebre, tos, sensación de falta aire) y que hubieran estado 14 días antes en área de transmisión comunitaria o en contacto con caso probable sintomático/confirmado de coronavirus.

(Puede consultar las zonas y países identificados de transmisión comunitaria frente al COVID-19 en la página web del Ministerio de Sanidad, cuyo link es el siguiente: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/areas.htm>)

- b) Frente a colectivos de **trabajadores considerados sin riesgo**, en el que se incluyen a trabajadores no incluidos en el grupo anterior y que estén asintomáticos pudiendo pasar al colectivo “con riesgo” en cualquier momento ante la manifestación de sintomatología antes descrita.

PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN por parte de LA EMPRESA:

1. **Identificar** por parte de la empresa **trabajadores especialmente sensibles catalogados como vulnerables** por el Ministerio de Sanidad frente a este riesgo y evitar la exposición en servicios.
 - Mayores de 60 años
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Enfermedades pulmonares crónicas
 - Cáncer
 - Inmunodeficiencias
 - Embarazadas
2. **Evaluación del riesgo de exposición** y contagio de los diferentes puestos de trabajo y resto de trabajadores no incluidos en los dos grupos anteriores **y planificación de acciones preventivas**.

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores, teniendo en cuenta que la probabilidad de exposición al Coronavirus COVID19 depende de las tareas desarrolladas en el puesto de trabajo, así como de la aparición de casos en el entorno poblacional o dentro del centro de trabajo (ya sea de compañeros de trabajo o sus familiares).

Las actuaciones a realizar en la empresa irán en función de los distintos escenarios:

- 1- **Situación normal, sin casos confirmados y tareas en puestos de trabajo SIN exposición a situaciones de contagio confirmado/probable.**

PUESTO DE TRABAJO	Probabilidad de exposición	Nivel de riesgo en población general	Nivel de riesgo en población sensible
Todos los puestos de trabajo	MUY BAJA	TRIVIAL	TOLERABLE

2- Situación anormal, trabajador/cliente/subcontrata con probable contagio pero asintomático y tareas en puestos de trabajo SIN exposición a situaciones de contagio confirmado/probable.

En condiciones anormales, en la que se conoce la presencia de una persona asintomática, (trabajador, cliente o subcontrata) con probable contagio o caso confirmado (por ejemplo, por que ha venido de una zona de riesgo o que haya tenido contacto con alguna persona contagiada) y que cuando esta persona se entera de su situación ya ha estado en contacto con otras personas de LA EMPRESA o por la realización de tareas laborales en las que la asistencia está dirigida a población en general sin restricciones y sin posibilidad de control de a quien se atiende y que no ha sido suspendida la actividad por el Real Decreto de Alarma, el nivel de riesgo en este caso cambia de la siguiente forma:

PUESTO DE TRABAJO	Probabilidad de exposición	Nivel de riesgo en población general	Nivel de riesgo en población sensible
Todos los puestos de trabajo	BAJA	TOLERABLE	MODERADO

3- Situación de emergencia, trabajador/cliente/subcontrata contagiado con sintomatología y tareas laborales CON exposición a situaciones de contagio confirmado/probable:

Se considera una situación de emergencia, cuando se conoce la presencia de una persona CON SÍNTOMAS, (trabajador, cliente o subcontrata) esté o no confirmada la infección a COVID-19 que haya estado trabajando en el centro de trabajo o en contacto con personas de la organización o por la realización de tareas laborales en las que la asistencia está dirigida de forma directa al cuidado sanitario. El nivel de riesgo en este caso cambia de la siguiente forma:

PUESTO DE TRABAJO	Probabilidad de exposición	Nivel de riesgo en población general	Nivel de riesgo en población sensible
Todos los puestos de trabajo	MEDIA	MODERADO	IMPORTANTE

Las **acciones preventivas y de protección a adoptar** en esta evaluación se ha realizado de manera diferenciada dirigidas a tres colectivos y tipología de trabajadores:

3.1. Medidas a adoptar frente a “terceros”. Entendiéndose como tales a trabajadores en régimen de visitas de proveedores y clientes, empresas externas o trabajadores autónomos que vayan a desarrollar su actividad en nuestro centro de trabajo y/o actividades de mis trabajadores a desarrollar en otros centros de trabajo de otras empresas.

3.2. Medidas preventivas a adoptar en nuestras instalaciones con nuestros trabajadores. Indicar que en este colectivo se incluyen a los trabajadores propios y a aquellos otros trabajadores con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición y a trabajadores en periodos de formación o prácticas.

3.3. Medidas preventivas a adoptar en nuestras instalaciones con los colectivos sensibles catalogados como “Grupos vulnerables”. Indicar que en este colectivo se incluyen los colectivos del apartado 1 del procedimiento de actuación en el presente informe.

3. Formación e Información a trabajadores, visitas y “terceros” que acuden a nuestras instalaciones:

LA EMPRESA deberá formar e informar a sus trabajadores sobre los riesgos del coronavirus en cuanto a:

- ¿Qué es el coronavirus COVID-19?
- ¿Qué hacer?
- ¿Cómo protegerme del coronavirus y otros contaminantes?
- ¿Cómo se transmite el coronavirus?
- ¿Cuándo utilizar mascarillas de protección?
- Higiene personal: ¿cómo lavarse las manos?

Para informar a sus trabajadores, deberá hacer uso de las infografías publicadas por el Ministerio de Sanidad.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Para formar a sus trabajadores lo debe hacer con uso y apoyo de las nuevas tecnologías en modo on-line (NUNCA de manera PRESENCIAL en un espacio reducido), como por ejemplo proyectando los videos en pantallas disponibles en LA EMPRESA, vía megafonía, vía intranet o email a trabajadores que cuenten en su puesto de trabajo con pantallas de visualización de datos, bien vía smartphones particulares, ... o por cualquier otro medio disponible, evitando siempre una formación presencial. De ser imposible su transmisión por cualquiera de estos medios y tener que hacerlo de manera presencial, deberá adoptar las medidas de protección necesarias como el distanciamiento superior a 2 metros entre personas, lavado de manos antes y después de acceder al lugar donde se va a impartir la formación, etc.

Toda esta documentación la tiene disponible en el Anexo I y Anexo II del presente informe.

ANEXO I – Formación a trabajadores

Deberá impartir a todos sus trabajadores la formación propuesta por el propio Ministerio de Sanidad y disponible en su página web. Para ello la formación NO se impartirá de manera presencial (reunidos los trabajadores en un espacio) sino que se dará transmisión de ella por medios digitales y audiovisuales.

Deberá trasladar a todos sus trabajadores los videos editados por el Ministerio de Sanidad, que encontrará en esta dirección web: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

The screenshot shows a website header with the Spanish Government logo and navigation links: ORGANIZACIÓN, SANIDAD, CONSUMO, SERVICIOS SOCIALES, PRENSA. It also features the text 'participación pública en proyectos normativos' and '016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS'. Below the header, there are two video player thumbnails. The first video is titled 'NUEVO CORONAVIRUS' and the second is titled '¿PARA QUÉ SE ESTÁN TOMANDO MEDIDAS DE CONTROL FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS?'. Both videos have a play button and a progress bar showing 00:00. Below the videos, there is a note: 'Esta información está en continua revisión.'

ANEXO II - Información a trabajadores

Se adjuntan diferentes infografías para **informar a sus trabajadores y visitas o trabajadores de “terceros”** que vengan a desarrollar sus actividades en calidad de clientes, proveedores, tareas de mantenimiento y para transportistas en la entrega/recogida de mercancías.

Estas infografías las puede descargar de la página del Ministerio de Sanidad

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

¿Qué 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.

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

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.

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?

-  **Lávate las manos frecuentemente**
-  **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión**
-  **Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**
-  **Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso**
-  **Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas**

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

Nuevo coronavirus: qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes **síntomas**:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Y

vives o has estado en los 14 días previos en una zona de transmisión comunitaria

O

has tenido contacto estrecho en los 14 días previos con una persona que sea un caso probable o confirmado

↓

Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

El 112 es un teléfono de atención de urgencias
Su buen uso depende de todos

Andalucía	955 54 50 60
Aragón	061
Asturias	112
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	https://saludextremadura.ses.es/web/
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 11 20 61
La Rioja	941 29 83 33
Melilla	http://www.ingesa.mscbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm
Murcia	900 12 12 12
Navarra	948 29 02 90
País Vasco	900 20 30 50

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

12 marzo 2020

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

RECOMENDACIONES PARA LA COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LOS EPI'S

2. Utilización correcta de la mascarilla o protector respiratorio de partículas (PRP)

2.1 COLOCACIÓN

- Asegúrese los cordones o la banda elástica en la mitad de la cabeza y en el cuello.
- Ajústese la banda flexible en el puente de la nariz.
- Acomódesela en la cara y por debajo del mentón.
- Verifique el ajuste: exhalar aire forzosamente y comprobar fugas con las manos. Seguidamente, inspirar profundamente y comprobar colapso parcial del PRP.



2.2 RETIRADA

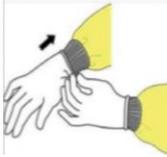
- Primero agarre la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y por último quitesela.
- Deseche la mascarilla en el contenedor de residuos correspondiente.
- La parte delantera de la máscara o PRP está contaminada. No la toque.



3. Utilización correcta de los guantes

3.1 COLOCACIÓN

- Extienda los guantes para que cubran la parte del puño de la manga o la bata de aislamiento.



3.2 RETIRADA

- El exterior de los guantes está contaminado.
- Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía tiene puesto el guante y quiteselo.
- Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada.
- Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no se ha quitado todavía a la altura de la muñeca.
- Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante.
- Arroje los guantes en el recipiente de desechos.





4. Secuencia de colocación y retirada de los elementos de barrera

4.1 SECUENCIA DE COLOCACIÓN DE LOS ELEMENTOS DE BARRERA

- Poner la bata desechable (a ser posible, resistente a fluidos).



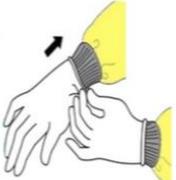
- Poner la mascarilla o PRP y verificar su ajuste.



- Poner la protección ocular.



- Poner los guantes cubriendo las mangas de la bata.



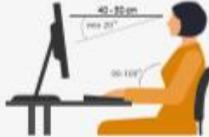
Secuencia de retirada de los elementos de barrera

- Retirar los guantes tal y como se muestra en la figura, y desecharlos.
- Realizar la higiene de manos.
- Retirar el protector ocular agarrándolo por la parte que ha quedado colocada detrás de la cabeza.
- Tirarlo o, si es reutilizable, depositarlo en un contenedor para su descontaminación.
- Retirar la bata y desecharla.
- Retirar el PRP o la mascarilla quirúrgica agarrándola por la parte posterior de las bandas elásticas. No tocar la parte frontal.
- Realizar nuevamente la higiene de manos.

Teletrabajo: Condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo

Altura del plano de trabajo: Pantalla del ordenador

- **Monitor:** Su borde superior debe estar a la altura de los ojos, y a una distancia mínima de 40 - 50 cm.
- La pantalla debe permitir el giro y la inclinación. El usuario debe observar con nitidez todos los caracteres.



Teclado y ratón

- El teclado debe ser independiente de la pantalla y permitir su regulación.
- El ratón debe disponer de alfombrilla con apoya muñecas, así como almohadillas independientes para apoyo de muñecas y antebrazos.



La mesa o superficie de trabajo

- **Dimensiones:** La mesa debe tener suficiente espacio como para guardar la distancia mínima con la pantalla, poder apoyar manos y brazos, colocar los elementos de trabajo, y disponer de espacio debajo para las piernas.
- **Acabados:** Deben ser materiales mate para evitar reflejos, con colores neutros, que carezcan de aristas agudas, y con una baja transmisión térmica.



Reposapiés

Se pondrán a disposición de los trabajadores que lo soliciten en los casos en los que no se pueda regular la altura de la mesa ni del asiento, y no permita al usuario descansar sus pies en el suelo, los cuales al menos cumplirán:

- Dimensiones mínimas: 45cm de ancho x 35cm profundidad.
- La inclinación debe ser ajustable entre 0° y 15°, además de tener superficie antideslizante para los pies y para el apoyo en el suelo.



Postura de trabajo: Silla de trabajo Altura del asiento

- **Ajustes de altura:** El asiento debe estar a una altura en relación con la mesa. El respaldo debe tener regulación fácilmente manejable para lograr un apoyo óptimo en la zona lumbar.
- **Inclinación:** La espalda debe tener contacto permanente con el respaldo.



Uso de ordenador portátil

- Adaptador de altura de pantalla
- Teclado y ratón independientes



Temperatura / Humedad / Ruido

- **Temperatura:** Para alcanzar el mejor nivel de confort, deberá oscilar entre: Verano 23°-26° / Invierno 20° - 24°
- **Humedad:** Para prevenir sequedad de ojos y mucosas, el nivel de humedad deberá situarse entre el 45% y 65%
- **Ruido:** Evitar que se superen los 55dBA en tareas que requieran atención, y 65dBA como norma general.



Ambiente luminoso

- Evitar superficies de trabajo brillantes y con colores oscuros.
- Evitar reflejos en la pantalla del ordenador.
- Niveles mínimos de 500 lux
- No es recomendable el uso de tubos fluorescentes sin apantallar, ni luminarias dispuestas en líneas cruzadas.



RECOMENDACIONES PARA VIAJES

Siguiendo el principio de precaución, **NO se recomienda viajar a las zonas afectadas**; zonas que puede consultar en el siguiente enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>

En caso de viajar a las zonas afectadas se recomienda:

- Evitar el contacto cercano/directo (mantener al menos una distancia de 2 metros) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos, expectoración.
- No compartir sus pertenencias personales;
- Mantener una buena higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno;
- Evitar el contacto cercano con animales vivos o muertos, domésticos o salvajes y sus secreciones o excrementos en mercados o granjas;
- Evitar consumir productos de origen animal poco cocinados o crudos;
- Los viajeros mayores y aquellos con problemas de salud subyacentes tienen riesgo de contraer una enfermedad más grave, por lo que deberán evaluar el riesgo de un viaje a zonas afectadas con un profesional sanitario en un Centro de Vacunación Internacional;
- Debido a la elevada actividad de gripe estacional en el Hemisferio Norte del mundo y de acuerdo con las recomendaciones nacionales, los viajeros en los que esté indicada deben recibir la vacuna contra la gripe estacional al menos dos semanas antes del viaje; Si durante su estancia en zonas afectadas presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, como fiebre, tos o sensación de falta de aire, deberá contactar con las autoridades sanitarias locales y seguir sus recomendaciones.

Los viajeros que llegan a España procedentes de las zonas afectadas, deberán seguir estas recomendaciones:

- Si tiene un buen estado de salud puede realizar vida normal.
- Vigilar su estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida de las zonas afectadas.
- Si durante este periodo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito, deberá quedarse en su domicilio o alojamiento y deberá:
 - Contactar telefónicamente con un servicio médico a través del 112, informando de los antecedentes de su viaje y los síntomas que presente;
 - Evitar el contacto con otras personas y colocarse una mascarilla si no se puede evitar ese contacto;
 - Mantener una buena higiene de manos e higiene respiratoria:
 - Taparse la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo o de la manga de la camisa;
 - Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después del contacto con secreciones respiratorias. Usar un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles;
 - Evitar en lo posible el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca,
 - En los Centros de Vacunación Internacional puede ampliar la información sobre las medidas preventivas a implementar por los viajeros:
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

Anexo III – Legislación y Normas Técnicas:

1. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
2. Real Decreto 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.
3. Real Decreto 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.
4. Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.

Normas técnicas:

- **Guía Técnica del INSST relativa al uso de equipos de protección individual en el trabajo; Apéndice 6 de la Guía Técnica del INSST relativa a la exposición a riesgos biológicos**
- **NTP 787: Equipos de protección respiratoria: identificación de los filtros según sus tipos y clase**
- **NTP 938: Guantes de protección contra microorganismos**
- **NTP 772: Ropa de protección contra agentes biológicos**
- UNE-EN 149:2001 + A1:2010 Dispositivos de protección respiratoria. Medias máscaras filtrantes de protección contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado.
- UNE-EN 143:2001+ A1:2006 Equipos de protección respiratoria. Filtros contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado.
- UNE-EN 140:1999 Equipos de protección respiratoria. Medias máscaras y cuartos de máscara. Requisitos, ensayos, marcado;
- UNE-EN ISO 374-5:2016, Guantes de protección contra productos químicos y los microorganismos peligrosos. Parte 5: Terminología y requisitos de prestaciones para riesgos por microorganismos. (ISO 374-5:2016) (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en junio de 2017).
- UNE-EN 14126: 2004 y UNE-EN 14126: 2004/AC: 2006 Ropa de protección. Requisitos y métodos de ensayo para la ropa de protección contra agentes biológicos.
- UNE-EN 14605:2005 + A1:2009, Ropa de protección contra productos químicos líquidos. Requisitos de prestaciones para la ropa con uniones herméticas a los líquidos (Tipo 3) o con uniones herméticas a las pulverizaciones (Tipo 4), incluyendo las prendas que ofrecen protección únicamente a ciertas partes del cuerpo (Tipos PB [3] y PB [4]).
- UNE EN 166:2002, Protección individual de los ojos. Especificaciones.