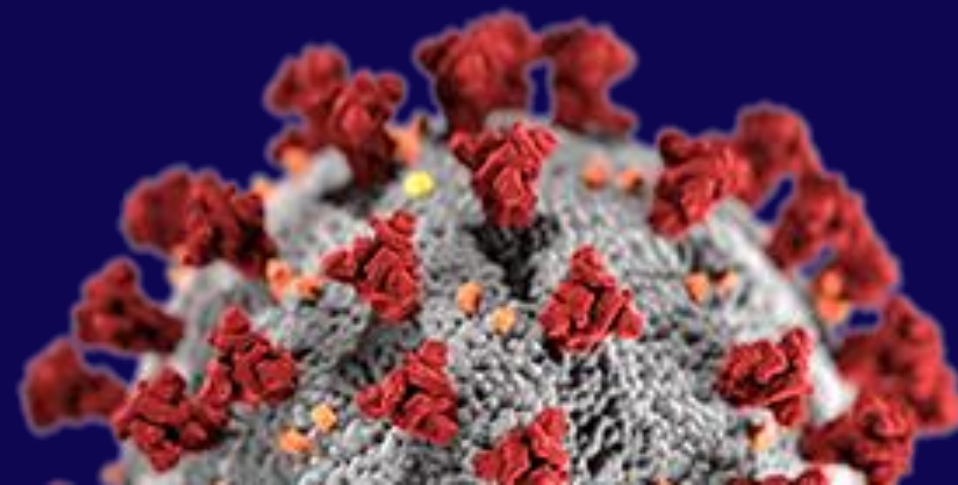


# Guía Práctica

Medidas de prevención Covid en la desescalada

digitales\_

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA DIGITALIZACIÓN



# INTRODUCCIÓN

El 23 de abril de 2020, DigitalES –Asociación Española para la Digitalización, publicó una ‘Guía Práctica de retorno al trabajo’. La persistencia del virus SARS-CoV-2 que provoca la enfermedad Covid-19, a través de sucesivas olas y de la aparición de nuevas variantes, ha obligado a muchas organizaciones a modificar sus políticas de presencialidad y sus protocolos de prevención sanitaria.

En este marco, hemos actualizado el documento e incorporado las últimas consideraciones adoptadas por el Consejo Interterritorial de Salud para la prevención del Covid-19 en las empresas. El objetivo del presente documento es que sirva como guía básica de recomendaciones para orientar a las organizaciones de nuestro sector y ayudarlas a implantar sus propias medidas internas.

Cada organización deberá establecer sus políticas de vuelta a la oficina. Éstas podrán sufrir cambios en función de la evolución de la pandemia, si bien lo deseable es que se mantengan estables. Para ello, se hacen esenciales la **prevención** y la **flexibilidad**.



# INTRODUCCIÓN



La experiencia del sector de tecnología e innovación digital durante años demuestra que los modelos de trabajo flexibles, acelerados por la crisis derivada del Covid-19, revierten en mayor satisfacción de los/las profesionales, mejoras en la **productividad** y, en última instancia, mejores resultados económicos.

En segundo lugar, la flexibilidad laboral -y, como derivada de ésta, el teletrabajo o trabajo a distancia- aporta a las empresas la capacidad de adaptación ante las constantes fluctuaciones del riesgo sanitario por Covid-19.

Desde DigitalES, recomendamos a las empresas del sector acometer una planificación organizativa que tenga en cuenta estos beneficios. Cabe recordar que la efectividad de la vacunación frente a esta enfermedad no es del 100%, por lo que conviene mantener muchas de las medidas de prevención y autocuidado adoptadas durante las olas anteriores de la pandemia. Es el momento de afianzar **nuevas rutinas** en las organizaciones, más flexibles y resilientes.



# MEDIDAS ORGANIZATIVAS

## REORGANIZACIÓN

- Recapitulación de aprendizajes organizativos durante la pandemia.
- Aprovechar la desescalada para la instauración de modelos organizativos más flexibles y resilientes, allá donde sea posible, que estén mejor adaptados a los cambios del negocio y a sus necesidades a medio plazo (ej: políticas de atracción de talento joven, metodologías ágiles, equipos de trabajo multidisciplinares, etc.).



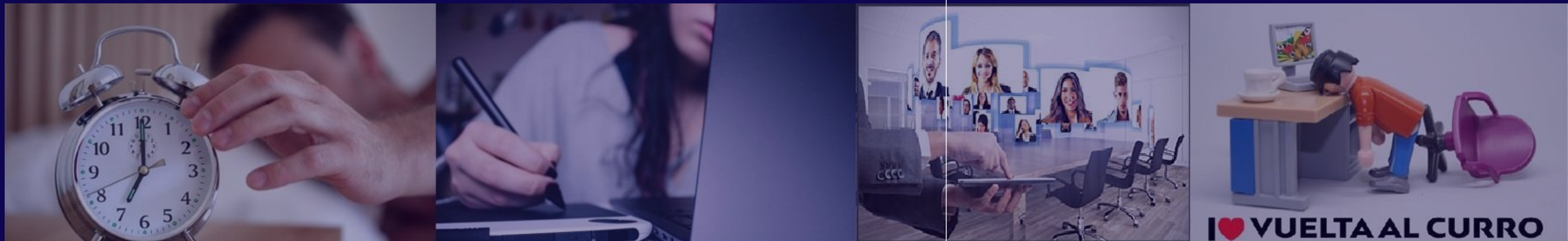


## NUEVAS DINÁMICAS

- Publicar las **políticas de vuelta y medidas individuales** a todos los empleados (normas de uso de las instalaciones).
- Aumentar la **planificación** e instaurar unas rutinas de coordinación en los equipos.
- Potenciar la **cercanía**, el acompañamiento y la comunicación para mantener unidos los equipos.
- Informar a los trabajadores sobre las **medidas de prevención y de limpieza** (higiene respiratoria, lavado de manos, etc.).

## COMUNICACIÓN INTERNA

- Comunicar los **protocolos de conciliación** y de ayuda al empleado.
- Informar sobre los **canales de consulta** que la empresa pone a disposición del trabajador.
- Reforzar la asistencia psicosocial y sanitaria.



# PRESENCIALIDAD

## DESPLAZAMIENTOS

- Los desplazamientos in itinere en vehículos particulares deberán hacerse preferiblemente de manera **individual**.
- Se aconseja que los empleados que se desplacen al trabajo en transporte público o en los medios de transporte compartido que ponga a disposición la empresa, **continúen teletrabajando** para evitar los contagios. Los que no tuvieran esa posibilidad deberán hacer uso durante el desplazamiento de mascarillas y guantes.

## VIAJES

- Limitar los **desplazamientos de trabajo a nivel nacional** a los destinados a cubrir servicios esenciales o aquellos imprescindibles para la continuidad del negocio.
- Supeditar los **viajes internacionales** a lo que las autoridades gubernamentales establezcan en cada momento.
- Se recomienda el uso de reuniones telefónicas, videollamadas u otros medios telemáticos.

## FORMACIONES/EVENTOS

- Evitar concentraciones de personas en espacios cerrados durante periodos largos de tiempo y donde no sea fácil mantener la distancia de seguridad.
- **Sustituir Formaciones presenciales** por formaciones a través de medios telemáticos.
- Se recomienda posponer la celebración de eventos si no se pueden respetar las normas de distanciamiento social.





# ACCESOS

## AFOROS

- Limitar el número de trabajadores presentes en la oficina, teniendo en cuenta:
- Personal sensible
- Personal crítico
- Prevalencia del virus/% vacunación
- Medios de transporte/Parking para evitar otros contactos
- Ventilación del edificio
- Preferencia por jornadas intensivas, teletrabajo y modelos híbridos de presencialidad.

## PREVENCIÓN

- Test rápidos
- Gel Desinfectante
- Facilitar los accesos estableciendo el menor contacto posible: deshabilitar detectores huellas, evitar fichajes con contacto físico, evitar botoneras, etc.
- Mascarillas diarias

## GESTIÓN DE RESIDUOS

- Las mascarillas y/o el material relativo a la realización de test rápidos serán depositados al final de la jornada en contenedores a tal efecto.





# GESTIÓN DE ESPACIOS

## ACTUACIONES COMUNES

- Aumentar la limpieza en todos los edificios, zonas comunes, puestos de trabajo, etc.
- Poner a disposición de los trabajadores gel hidroalcohólico.
- Ventilar las estancias con asiduidad.
- Mantener abiertas todas las puertas que no delimiten un sector de incendios para evitar contacto con pomos, manivelas, etc.
- Habilitar las máquinas de vending y fuentes de agua extremando la higiene.
- Señalización de espacios.
- Limitar el aforo de las salas de reuniones, garantizando la distancia de 1,5 metros entre los participantes y priorizar las reuniones telemáticas.
- Limitar el aforo a los office/comedores garantizando la distancia de 1,5 metros.



## ESCALERAS/ASCENSORES

- Se recomienda el uso de las escaleras en lugar de los ascensores. Si se usa la barandilla, hacerlo con la mano no dominante y lavarse las manos tras su uso.
- Uso de ascensores limitado. Garantizar la distancia de 1,5 metros entre los usuarios.
- Establecer flujos de circulación en pasillos y zonas comunes.



## PUESTO DE TRABAJO

- Mantener distanciamiento de 1,5 metros en los puestos de trabajo. Identificar los puestos de trabajo que se tienen que ocupar.
- Evitar compartir material de oficina u otros útiles de trabajo con otras personas. Evitar compartir el uso de teléfono.



# AUTOCUIDADO



## HIGIENE

- Asearse diariamente para mantener una higiene personal adecuada.
- Lavarse las manos a fondo y con frecuencia usando agua y jabón, o gel hidroalcohólico.
- Evitar ingerir alimentos y bebidas sin garantizar las medidas higiénicas.
- Si la organización facilita medidas preventivas adicionales como mascarillas, hacer un uso adecuado y responsable de éstas.

## COMPORTAMIENTO

- Evitar tocarse la cara, principalmente los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrir la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar.
- Recoger y depositar los residuos que hayas generado en los contenedores específicos.
- Recoger los equipos de trabajo al final de la jornada.
- Cooperar y cumplir con las medidas preventivas establecidas por la organización.

## DISTANCIA SOCIAL

- Evitar el contacto directo con compañeros y clientes, no dar la mano.
- Mantener la distancia de seguridad recomendada de 1,5 metros.
- No acudir al centro de trabajo si se cree que está enfermo.
- Evitar compartir los equipos de trabajo (móvil, portátil, teclado, bolígrafos..).
- Cumplir con los flujos de movilidad y turnos establecidos para las zonas comunes.



1  
Moja las dos manos con agua



2  
Coge jabón líquido en abundancia



3  
Frota bien las palmas entre si



4  
Entrelaza las manos para limpiar bien el espacio entre los dedos



5  
Frota el dorso de la mano contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



6  
Cierra la mano y frota el dorso de los dedos con la palma de la otra



7  
Frota los pulgares haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



8  
Frota los dedos y las uñas con la palma de la otra mano



9  
Frota las muñecas



10  
Enjuágate bien con agua y sécate las manos con papel de un solo uso

# VALORACIÓN DE RIESGO

El 2 de junio de 2021, el Consejo Interterritorial de Salud actualizó los indicadores epidemiológicos y de capacidad asistencial y de salud pública que determinan los distintos niveles de alerta en España, así como las medidas públicas recomendadas para cada nivel.

## CUATRO NIVELES DE ALERTA SANITARIA

- **Nivel de alerta 1:**

Al menos dos indicadores del bloque I y uno del bloque II en nivel bajo

- **Nivel de alerta 2:**

Al menos dos indicadores del bloque I y uno del bloque II en nivel medio

- **Nivel de alerta 3:**

Al menos dos indicadores del bloque I y uno del bloque II en nivel alto

- **Nivel de alerta 4:**

- Al menos dos indicadores del bloque I y uno del bloque II en nivel muy alto





# VALORACIÓN DE RIESGO



Indicadores	Fórmula de cálculo	Valoración de riesgo					Fuente de información	
		Nueva normalidad	Bajo	Medio	Alto	Muy alto		
<b>BLOQUE I: Evaluación del nivel de transmisión</b>								
T1	Incidencia acumulada de casos diagnosticados en 14 días <sup>1</sup>	Casos confirmados (por fecha de diagnóstico) en 14 días *100.000 / número de habitantes	≤25	>25 a ≤50	>50 a ≤150	>150 a ≤250	>250	Declaración individualizada obligatoria (SIVIES)
T1'	Incidencia acumulada de casos diagnosticados en 7 días <sup>1</sup>	Casos confirmados (por fecha de diagnóstico) en 7 días *100.000 / número de habitantes	≤10	>10 a ≤25	>25 a ≤75	>75 a ≤125	>125	Declaración individualizada obligatoria (SIVIES)
T2	Incidencia acumulada de casos con 65 o más años diagnosticados en 14 días <sup>1</sup>	Casos ≥ 65 años confirmados (por fecha de diagnóstico) en 14 días *100.000 / número de habitantes ≥ 65 años	≤20	>20 a ≤50	>50 a ≤100	>100 a ≤150	>150	Declaración individualizada obligatoria (SIVIES)
T2'	Incidencia acumulada de casos con 65 o más años diagnosticados en 7 días <sup>1</sup>	Casos ≥ 65 años confirmados (por fecha de diagnóstico) en 7 días *100.000 / número de habitantes ≥ 65 años	≤10	>10 a ≤25	>25 a ≤50	>50 a ≤75	>75	Declaración individualizada obligatoria (SIVIES)

# VALORACIÓN DE RIESGO



T3	<b>Positividad global de las PDIA<sup>2</sup> por semana</b>	Número de pruebas con resultado positivo en 7 días *100 / Número de pruebas realizadas en 7 días	≤4%	>4% a ≤7%	>7% a ≤10%	>10% a ≤15%	>15%	Notificación de laboratorios (SERLAB)
T4	<b>Porcentaje de casos con trazabilidad<sup>3</sup></b>	Número de casos diagnosticados con trazabilidad *100 / Número total de casos confirmados diagnosticados los últimos 7 días	>80%	≤80% a >65%	≤65% a >50%	≤50% a >30%	≤30%	Declaración individualizada obligatoria (SIVIES) e información de la CCAA

## BLOQUE II: Nivel de utilización de servicios asistenciales por COVID-19

A1	<b>Ocupación de camas de hospitalización por casos de COVID-19<sup>4</sup></b>	Número de camas de hospitalización ocupadas por casos de COVID / Número total de camas de hospitalización en funcionamiento	≤2%	>2% a ≤5%	>5% a ≤10%	>10% a ≤15%	>15%	Declaración de datos de capacidad asistencial
A2	<b>Ocupación de camas de cuidados críticos por casos de COVID-19<sup>4</sup></b>	Número de camas de cuidados críticos ocupadas por casos de COVID / Número de camas de cuidados críticos totales en funcionamiento	≤5%	>5% a ≤10%	>10% a ≤15%	>15% a ≤25%	>25%	Declaración de datos de capacidad asistencial



# MÁS INFORMACIÓN

## CONSEJO INTERTERRITORIAL DE SALUD

Actuaciones de respuesta coordinada para el control de la transmisión de COVID-19 (actualización de 2 de junio). Descargar aquí:  
[www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Actuaciones\\_respuesta\\_COVID\\_2021.06.02.pdf](http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Actuaciones_respuesta_COVID_2021.06.02.pdf)

## EQUIPO DE SEGUIMIENTO COVID DE DIGITALES

Información del Gabinete de Crisis de DigitalES para la gestión de la situación de excepcionalidad en las empresas. Documentos de interés, información práctica y resolución de problemas que afectan tanto a Riesgos Laborales como a otras áreas de las empresas. Click aquí:  
<https://www.digitales.es/crisis-covid19/>



digitales\_

DigitalES, Asociación Española para la Digitalización.

Documento elaborado por la Línea de trabajo de Prevención de Riesgos Laborales.  
Septiembre de 2021