



MEDIDAS O RECOMENDACIONES SI TENGO QUE INCORPORARME AL TRABAJO DURANTE EL ESTADO DE ALARMA

Si tengo síntomas asociados al COVID-19 (tos, fiebre, dificultad para respirar, etc) aunque sean leves, ¿tengo que ir a trabajar?

No debes ir a trabajar si presentas cualquier tipo de sintomatología que pueda asociarse al virus, contacta con el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad de Madrid 900 102 112, o bien contacta con tu centro de salud y sigue las instrucciones. Hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás no debes acudir al centro de trabajo.

¿Qué sucede si he estado en contacto estrecho o no he guardado la distancia de seguridad con una persona afectada por el COVID-19 (familiares, personas que hayan estado en el mismo lugar)?

En este caso, tampoco debes acudir a tu centro de trabajo, incluso aunque no tengas síntomas, por un periodo de 14 días. Durante este periodo deberás realizar un seguimiento por si aparecieran síntomas.

¿Tengo que acudir al centro de trabajo si estoy embarazada o padezco afecciones médicas anteriores como por ejemplo hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión, o por ser vulnerable por edad?

En estos supuestos no tendrás que acudir al centro de trabajo.

En el caso de no tener posibilidad de teletrabajar en función del puesto desempeñado, debes contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que debes permanecer aislado a efectos laborales y si así lo estimase oportuno tu médico, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.

Tengo que desplazarme al trabajo, ¿qué medidas tengo que llevar a cabo en el trayecto?

- 1- Siempre que puedas prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, por ello, es preferible el uso de transporte individual.

Si tienes que desplazarte 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.

- 2- Si tienes que desplazarte andando, en bicicleta o moto, no es necesario el uso de mascarilla. Guarda la distancia interpersonal de 2 metros cuando vayas caminando por la calle.

- 3- Si haces uso de Taxi o VTC, tienes que saber que solo debe viajar una persona por cada fila de asientos, manteniendo la mayor distancia posible entre ocupantes.

- 4- En caso de utilizar transporte público como el metro, tren o autobús o autobús de empresa, guarda la distancia interpersonal con el resto de compañeros de viaje.

En el caso de los autobuses públicos, es el conductor quien debe velar porque se respete la distancia interpersonal.

Por último, si vas en transporte público es recomendable el uso de mascarilla higiénica, no médica.

Coronavirus: Medidas en el trabajo

MEDIDAS O RECOMENDACIONES SI TENGO QUE INCORPORARME AL TRABAJO DURANTE EL ESTADO DE ALARMA

¿Qué medidas tengo que tomar en mi centro de trabajo?

Las medidas anteriores también tienes que seguirlas en tu centro de trabajo, por lo que tienes que mantener la distancia de 2 metros con otras personas.

La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Debe evitarse la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas.

Debe garantizarse la entrada al trabajo de forma escalonada para así evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada de los centros de trabajo.

Se recomienda facilitar el teletrabajo en la medida de lo posible y mantener las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente en aquellos centros que no cuentan con espacio suficiente, donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal de 2 metros.

No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y mantienes la distancia interpersonal con tus compañeros.

Despeja al máximo tu puesto de trabajo para facilitarle el trabajo al personal de limpieza.

Recomendaciones a los trabajadores

Mantén la distancia interpersonal de 2 metros, evitando por tanto saludos cercanos y en la medida de lo posible, el uso compartido de equipos; en caso de que sea necesario compartirlos, se deben aumentar las medidas de precaución, desinfectándolo antes de usarlos si es posible. Si no lo es, hay que lavarse las manos inmediatamente tras su uso en el modo recomendado que [se puede consultar aquí](#).

- No te toques los ojos, la nariz y la boca.
- Lávatte frecuentemente las manos con agua y jabón, al menos durante 40 segundos, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o tras tocar superficies potencialmente contaminadas.
- En caso de toser o estornudar, se recuerda la recomendación de cubrir la nariz y la boca con la parte interna del codo o un pañuelo desechable, tirándolo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre.

Una vez finalizada mi jornada laboral, ¿qué debo hacer al llegar a casa?

Deberás cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, más aún, si convives con personas de grupos de riesgo.

Enlaces de interés:

<https://www.mscbs.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=4857>

<https://www.mscbs.gob.es/home.htm>

<https://www.lamoncloa.gob.es/Paginas/index.aspx>