

# CORONAVIRUS SARS-CoV-2

## INFORMACIÓN PARA EMPRESAS Y TRABAJADORES



### ¿QUE 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. Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad son fiebre, tos y sensación de falta de aire. El **80%** de los casos presenta síntomas leves. En personas de edad avanzada y/o con patologías previas (sobre todo cardíacas, pulmonares o de inmunidad) pueden derivarse complicaciones que agraven la enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya considera el brote del nuevo coronavirus como una pandemia.

### ¿CÓMO SE TRANSMITE?



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. Según diferentes estudios los portadores asintomáticos del virus pueden también resultar posibles transmisores de la enfermedad.

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?



**Lávate las manos**, con agua y jabón durante al menos 40 segundos, frecuentemente. En caso de necesidad también puedes usar soluciones hidroalcohólicas.



**Evita tocarte la nariz, los ojos y la boca** ya que las manos contaminadas facilitan su transmisión.



Al toser o estornudar **cúbrete la boca y la nariz con la cara interna del codo** (no con tu mano). Evitando hacerlo al aire no contaminarás superficies cercanas.



Intenta mantener una **distancia de seguridad (2 metros)** con tu interlocutor. Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto con otras personas.



Usa **pañuelos desechables** para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso.



### ¿QUÉ MEDIDAS DEBO ADOPTAR EN MI EMPRESA?



- Prioriza la **protección de los trabajadores/as especialmente sensibles** como personas con patologías previas que puedan agravar la enfermedad o trabajadoras embarazadas.
- Establece mecanismos de comunicación efectivos para la **detección precoz de contagios** en tú centro de trabajo, intentado aislar cuánto antes los casos positivos.
- Fomenta, en el caso que sea posible, el **teletrabajo y el trabajo no presencial** evitando así reuniones y encuentros presenciales.
- **Aumenta los protocolos de desinfección** de equipos de trabajo, vehículos, útiles, áreas y zonas de estancia comunes (incluso puede ser conveniente proceder a la clausura temporal de las mismas). El método más eficaz para la eliminación del virus y desinfección de las distintas superficies es el fregado con lejía diluida en agua en una proporción de 1 parte de lejía por 50 de agua.
- **Intenta ser objetivo**, "ni todo está bien ni todo está tan mal". Escucha solamente fuentes oficiales y con una frecuencia pautada (como máximo 3 veces al día). Guíate por las evidencias y datos totales. No abstraigas selectivamente la información negativa para luego generalizarla. Las anécdotas personales echan un pulso contra la estadística.
- **Cumple con los consejos** dados desde las autoridades sanitarias. Si nos sabemos cuidar reduciremos al mínimo nuestra exposición al riesgo por contagio y a la vez estaremos cuidando de los demás.
- **Intenta ser optimista**, la situación terminará tarde o temprano. Tenemos fortaleza interior y capacidad de adaptación. Si no fuera así ya nos habríamos extinguido. Somos fuertes y supervivientes. Lo conseguiremos una vez más.
- **Amplia tus conocimientos**. El SARS-CoV-2 es un agente biológico desconocido hasta ahora, pero se está estudiando y pronto se controlará. En el ámbito laboral tenemos una normativa ([RD 664/97](#)) y una [Guía Técnica del INSST](#) muy completa sobre los Agentes Biológicos. Infórmate, y si aún tienes dudas, contacta con nosotros (947 244 222).
- En caso de que sea necesario (atención a enfermos, presencia al público, limpieza de equipos, etc.) utiliza los **EPIS de protección dérmica y respiratoria** oportunos (si quieres saber más sobre su idoneidad pincha [aquí](#)). Garantiza la formación y el aprendizaje en su uso así como su abastecimiento en número suficiente.
- Plantea **medidas organizativas para evitar la acumulación de trabajadores** cómo pueden ser la flexibilidad horaria o los cambios de turno escalonados. Esto incluye garantizar las distancias recomendables de seguridad (por ejemplo en los transportes colectivos como autobuses).
- Atiende los **sistemas de ventilación** utilizados. Deben de garantizar que el virus no se propague de unas zonas a otras. Es importante conocer el sistema de filtración instalado y hacer un correcto mantenimiento del mismo.
- Mantén la **comunicación con los representantes de los trabajadores**. La confianza mutua y la transparencia es fundamental para remar en la misma dirección.

### ¿Y CÓMO PUEDO AFRONTAR LA SITUACIÓN?

