

INTRODUCCIÓN

La seguridad y salud laboral es un proceso interdisciplinario que tiene por objeto la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo, materia regida por el **Convenio 155 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre seguridad**. Dada la gravedad de la situación actual originada por el COVID-19, **la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)**, en colaboración con la Comisión Europea, ha presentado una **guía sobre las medidas de salud y seguridad para volver al lugar de trabajo**.

CONTENIDO

Las directrices planteadas por la guía son **no vinculantes** y tienen como **objetivo ayudar a los trabajadores a mantenerse en un espacio de trabajo seguro y saludable**, en tanto que ha cambiado drásticamente a raíz de la pandemia del COVID-19. La mayoría de los Estados miembros de la Unión Europea (UE) han puesto en marcha una serie de medidas, incluidas las que afectan a los lugares de trabajo para combatir la propagación de la enfermedad.

La naturaleza y el alcance de las restricciones, como la suspensión de actividades no esenciales, difieren entre los Estados miembros y los sectores, pero una proporción sustancial de los trabajadores se ha visto obligada a trabajar desde casa o, en caso de que su trabajo no pudiera realizarse a distancia, a quedarse en casa, a menudo bajo un acuerdo de reemplazo de ingresos. Una vez que las medidas de distanciamiento social han logrado una reducción significativa en las tasas de transmisión del coronavirus, las administraciones nacionales están autorizando una **reanudación gradual de las actividades laborales**. Este proceso se está haciendo paso a paso; sin embargo, independientemente de cómo y en qué medida se reanuden las actividades laborales normales, es muy probable que **algunas medidas se mantengan vigentes** durante algún tiempo para evitar un fuerte aumento en las tasas de infección.

Además, también es posible que un aumento de las infecciones en algún momento en el futuro requiera la reintroducción de medidas restrictivas en algunos casos. Así, las medidas preventivas ofrecidas por esta guía pueden ayudar a lograr una vuelta al trabajo sana y segura, así como contribuir a minimizar la transmisión del virus.

DIRECTRICES PLANTEADAS

1. **Actualice su evaluación de riesgos y tome las medidas pertinentes.**

Los empleadores están obligados a revisar su evaluación de riesgos cuando se produzca un cambio en el proceso productivo y a considerar todos los riesgos. Como *input* para la evaluación, la empresa debería obtener información actualizada de las autoridades

públicas sobre la prevalencia del COVID-19 en su área. Una vez actualizada la evaluación de riesgos, el siguiente paso es elaborar un plan de acción con las medidas apropiadas.

2. Plan de acción.

• Minimización de la exposición al COVID-19.

La evaluación de riesgos debe ir seguida de una jerarquía de controles. Esto significa poner en práctica medidas de control para eliminar los riesgos y, si no es posible, minimizar la exposición de los trabajadores.

Así, se empezaría por **medidas colectivas** y complementándolas con medidas individuales, como la **disposición de equipos de protección individual (EPIs)**. Entre las medidas de control podemos encontrar algunos ejemplos que pueden ser útiles, aunque no aplicables a todos los lugares de trabajo:

✓ **Realice solamente los trabajos esenciales por el momento.**

✓ **Reduzca**, en la medida de lo posible, **el contacto físico entre trabajadores**. Ello también puede implicar aislar a trabajadores que puedan desempeñar sus funciones sin un equipo específico o maquinaria que no se pueda desplazar, así como solicitar a los trabajadores vulnerables que trabajen desde casa (esto incluye a las personas mayores y con enfermedades crónicas, incluyendo hipertensión, problemas pulmonares o cardíacos, diabetes o que estén recibiendo tratamiento contra el cáncer u otra inmunosupresión, y, trabajadoras embarazadas).

✓ **Cuando entregue productos, hágalo mediante recogida o entrega fuera de la oficina.**

✓ **Coloque una barrera impermeable entre los trabajadores**, especialmente si no pueden mantener una distancia de dos metros entre sí. Si no se puede usar una barrera, se debe crear espacio adicional entre los trabajadores como, por ejemplo, asegurando que tengan al menos dos escritorios vacíos a cada lado de ellos.

✓ Si el contacto cercano es inevitable, manténgalo en menos de 15 minutos.

✓ Proporcione agua y jabón o desinfectante de manos en lugares convenientes y aliente el lavado de manos con frecuencia. Esto también abarca una limpieza asidua de las instalaciones de trabajo.

✓ Si ha identificado un riesgo de infección a pesar de haber aplicado todas las medidas de seguridad factibles, proporcione todos los EPI necesarios.

✓ Facilite a los trabajadores el uso del **transporte individual** en vez del público/colectivo.

✓ Ponga en marcha **políticas de horas de trabajo flexibles y trabajo en remoto** para limitar la presencia en el lugar de trabajo cuando sea necesario.

• Reanudación del trabajo después de un período de cierre.

Si su lugar de trabajo ha estado cerrado durante un período de tiempo a raíz del COVID-19, será pertinente hacer un plan de reanudación que tenga en cuenta las siguientes cuestiones:

✓ **Actualice** su evaluación de riesgos como se describe anteriormente y contrástelo con la guía.

✓ Lleve a cabo **adaptaciones** del diseño del lugar y organización de trabajo que reduzcan la transmisión del virus antes de reanudar por completo el trabajo y antes de

que todos los trabajadores regresen a las instalaciones. Considere esta reanudación por etapas para permitir que se realice cualquier adaptación necesaria.

✓ Contacte con su servicio de prevención ajeno y contraste su **plan de acción**.

✓ Brindar **apoyo a los trabajadores** que estén sufriendo ansiedad o estrés. La gestión de la salud mental también tiene que ser prioridad de las empresas hacia sus trabajadores.

• **Gestión de una alta tasa de absentismo laboral.**

Dependiendo del grado de infección en su área local y los protocolos en vigor, muchos de sus trabajadores deberán ausentarse. Esto también implicará la continuación del teletrabajo siempre que sea posible.

✓ Los **supervisores/directores** directos tienen un papel crucial en la monitorización de la situación y en asegurar que los trabajadores no tengan sobrecarga de trabajo. Se han de respetar las reglas y acuerdos sobre las horas de trabajo y los tiempos de descanso. Al lidiar con una **fuerza laboral reducida**, se debe considerar el establecimiento de nuevos métodos y procedimientos, cambio de roles y responsabilidades, así como considerar si el personal necesita formación y apoyo adicionales.

✓ Si depende del **personal interino**, es importante informarles sobre los riesgos del lugar de trabajo y brindarles capacitación si fuera necesario.

• **Gestión de los teletrabajadores.**

Como parte de las medidas de distanciamiento físico adoptadas en la mayoría de los Estados miembros, se alienta a los trabajadores u obliga a trabajar desde casa si la naturaleza de su trabajo lo permite. Para la mayoría de estos trabajadores, es su primera vez como "*teletrabajadores*" y es probable que su entorno de trabajo sea deficiente en muchos aspectos en comparación con su lugar de trabajo. Por ello, se ofrecen algunos consejos para minimizar el riesgo de los trabajadores que no han podido preparar su lugar de trabajo en casa adecuadamente:

✓ Lleve a cabo una **evaluación de riesgos** involucrando a los *teletrabajadores* y a sus representantes.

✓ Permitir a los trabajadores **disponer en casa del equipo que usaban** normalmente en su espacio de trabajo.

✓ Dotar a los teletrabajadores de una guía sobre cómo implantar un **espacio de trabajo en casa**.

✓ Alentar entre los trabajadores los **descansos regulares** (cada 30 min., por ejemplo) para levantarse, moverse y estirarse.

✓ Brindar apoyo a los teletrabajadores en el **uso de equipo informático y software**.

✓ Asegurar una **buena comunicación** a todos los niveles y direcciones, incluyendo a los teletrabajadores.

✓ Tenga en cuenta que su empleado puede tener un compañero que también esté teletrabajando o hijos que puedan necesitar atención, o que necesiten de conexión remota para continuar su trabajo escolar.

✓ Ayude a los trabajadores a establecer **límites saludables entre el trabajo y el tiempo libre** comunicándose claramente cuándo se espera que estén trabajando y disponibles.

- ✓ **Involucre a los trabajadores.** Es crucial que consulte desde el principio a sus trabajadores y sus representantes sobre los cambios planificados y cómo los procesos temporales funcionarán en la práctica.

- **Cuide a los trabajadores que hayan estado enfermos.**

Según la Organización Mundial de la Salud, los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial.

Alrededor de una de cada seis personas que contrae COVID-19 se enferma gravemente y desarrolla dificultad para respirar. Las personas mayores, y aquellas con problemas médicos subyacentes como presión arterial alta, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves.

Aquellos trabajadores que hayan estado enfermos deberán recibir una consideración especial, incluso si han sido declarados aptos para reincorporarse al trabajo. El equipo médico de una empresa deberá considerar aspectos en los trabajadores como la debilidad muscular, los problemas de memoria y concentración y cuánto se podrá alargar la reincorporación del trabajo.

- **Planifica y aprende para el futuro.**

Las empresas que han usado el teletrabajo por primera vez pueden considerar adoptarlo como una práctica de trabajo moderna a largo plazo. La experiencia adquirida durante la pandemia de COVID-19 puede alimentar el desarrollo de una política y procedimientos de teletrabajo o la revisión de los existentes.

- **Mantente bien informado.**

Discernir entre la información fiable y la engañosa es crucial, por lo que se recomienda acudir a las fuentes oficiales de información sobre COVID: Organización Mundial de la Salud (OMS); Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades; Comisión Europea; y, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

- **Actividad sectorial.**

Las personas con trabajos que los ponen en contacto físico con muchos otros corren el mayor riesgo de contraer COVID-19. Además de los trabajadores sanitarios, los trabajadores esenciales con mayor riesgo incluyen, por ejemplo, aquellos involucrados en el suministro de alimentos y venta minorista, recolección de residuos, servicios públicos, policía y seguridad, y transporte público.

De la misma manera que en algunos países se restringió la actividad en algunos sectores antes que en otros, generalmente suspendiendo la educación, el ocio y el entretenimiento primero, y la industria y la construcción en último lugar, el regreso al trabajo después de la relajación de las medidas, también puede ser escalonado de manera similar, pero en orden inverso.