



XUNTA  
DE GALICIA

# RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS DE SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS NO COMERCIO

8 de maio de 2020



[ceei.xunta.gal/coronavirus](https://ceei.xunta.gal/coronavirus)



Liña Empresas  900 815 600

## INTRODUCCIÓN

En base á información e ás recomendacións da autoridade sanitaria, elabórase esta **guía de boas prácticas preventivas de saúde laboral ante o coronavirus no comercio** que ten como finalidade orientar as súas actuacións na fase de reactivación da súa actividade para garantir a saúde laboral das persoas traballadoras.

Nesta guía recóllense unha serie de **recomendacións e medidas de contención adecuadas** para a protección do persoal laboral e da propia clientela ante a exposición ao coronavirus SARS-CoV-2.

As **solucións** para implantar en cada comercio deberán analizarse individualmente para **adaptalas á súa singularidade** e revisarse en función das medidas que vaia actualizando a autoridade sanitaria.

Con carácter máis xeral, deben considerarse tamén as recomendacións para a volta ao traballo recollidas no documento *Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención do contaxio de Covid-19*, así como os criterios xerais que se establecen no *Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais ante a exposición ao SARS-CoV-2*.

## INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE O COVID-19

› O SARS-CoV-2 é un novo tipo de coronavirus que pode afectar ás persoas causándolles a enfermidade **Covid-19**. O **período de incubación** medio é de 5-6 días, variando de 1 a 14 días. O 97,5% dos casos sintomáticos desenvólvense nos primeiros 11 días e medio tras a exposición.

› **Transmítese** por contacto directo coas **pingas respiratorias** que se emiten coa tose ou o esbirro dunha persoa enferma. O seu contaxio depende da cantidade do virus nas vías respiratorias. Estas pingas infectan a outra persoa a través do nariz, os ollos ou a boca directamente. Tamén poden infectar ao tocar o nariz, ollos ou boca coas mans que tocaron superficies contaminadas por estas pingas. Parece pouco probable a transmisión polo aire a distancias maiores de 2 metros. Actualmente considérase que a transmisión da infección comeza **1-2 días antes do inicio de síntomas**. A maioría das persoas adquiren Covid-19 doutras persoas con síntomas.

› Non se sabe con certeza canto tempo sobrevive o virus causante do Covid-19 nunha superficie, pero parece comportarse como outros coronavirus. Os estudos realizados (incluída a información preliminar dispoñible sobre o virus do Covid-19) indican que os coronavirus **poden subsistir nunha superficie desde unhas poucas horas ata varios días**. O tempo pode variar en función das condicións (por exemplo, o tipo de superficie, a temperatura ou a humidade ambiental).

› Os **síntomas** máis comúns son **febre, tose, sensación de falta de aire e outros síntomas** considerados de **sospeita de infección** segundo o criterio clínico. A maioría dos casos presentan síntomas leves e pode haber persoas que non presenten síntomas. En casos máis graves a infección pode causar pneumonía, dificultade importante para respirar, fallo renal e mesmo o falecemento.

► **Os principais grupos vulnerables** son as persoas con diabetes, enfermidade cardiovascular, incluída hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cancro en fase de tratamento activo, embarazo e maiores de 60 anos.

► **O maior risco de contaxio** céntrase no persoal sanitario asistencial e non asistencial que atende un caso confirmado ou en investigación con síntomas, cun contacto estreito. En xeral, débense considerar de maior risco aquelas profesións nas que se poida producir un contacto estreito con persoas infectadas.

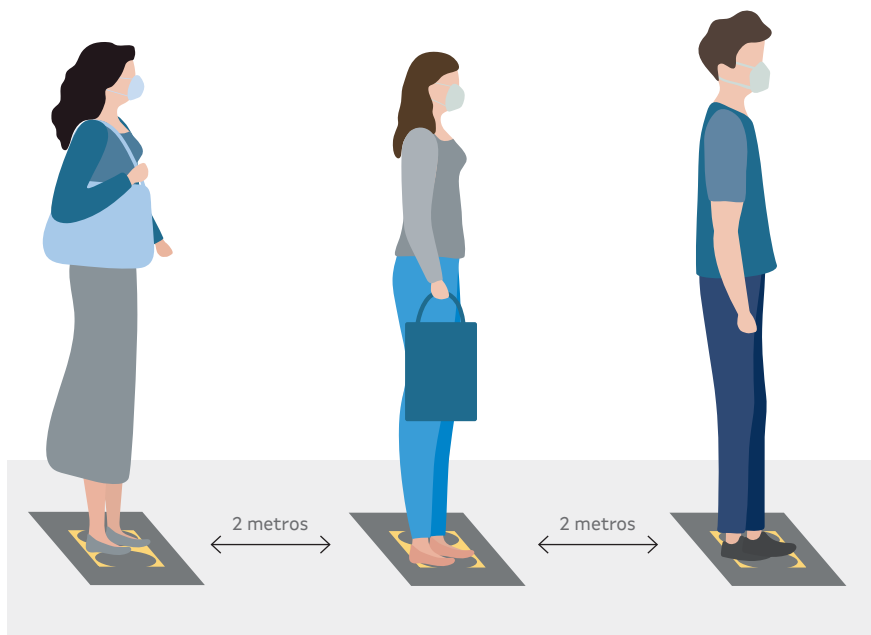
► En tanto non exista un tratamento eficaz, a mellor maneira de previr **a enfermidade é evitar o contacto entre persoas e cumprir**

**coas medidas de hixiene e limpeza**, sempre apelando á responsabilidade individual e colectiva para evitar a transmisión.

► A **Organización Mundial da Saúde (OMS)** declarou o pasado 30 de xaneiro a situación de "emerxencia de saúde pública de importancia internacional". Posteriormente, o 11 de marzo de 2020 declarou o Covid-19 como pandemia a nivel mundial.

► En España, o 14 de marzo de 2020, o Consello de Ministros aprobou o Real Decreto 463/2020 polo que se declara o estado de alarma para a xestión da situación de crise sanitaria ocasionada polo Covid-19, sendo publicado o mesmo día no Boletín Oficial do Estado e entrando en vigor no devandito momento.

## MANTÉN AS DISTANCIAS



## MEDIDAS AO COMEZO DA ACTIVIDADE

➤ As persoas que presenten **febre** (> 37°C) ou **síntomas respiratorios** (tose ou sensación de falta de aire) deben quedar no seu domicilio, informar á empresa e contactar cos servizos de saúde no teléfono de atención **900 400 116** ou co médico de Atención Primaria. O servizo sanitario do departamento de prevención de riscos laborais será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

LIÑA ATENCIÓN  
**900 400 116**

➤ **Non deberá acudir** ao posto de traballo ata que se confirme que non hai risco para a persoa traballadora ou para os demais.

➤ **As persoas traballadoras que estiveron en contacto estreito**, entendido como máis de 15 minutos a distancias inferiores a 2 metros, cunha persoa enferma tampouco deben ir traballar, mesmo en ausencia de síntomas, durante 14 días. Deben estar en alerta por se aparecen síntomas desta enfermidade.

➤ **As persoas traballadoras especialmente sensibles ao Covid-19** son as que están incluídas nos grupos vulnerables e, ademais, a valoración do seu posto de traballo determinou que existe un risco medio, alto ou moi alto en relación coa exposición ao SARS-CoV-2. Non se terá en conta o risco baixo por ser similar ao comunitario.

● **As persoas traballadoras do réxime xeral da Seguridade Social** serán valoradas polo persoal sanitario do servizo de prevención de riscos laborais (SPRL) e de ser cualificadas como especialmente sensibles, deberán

propoñerse as medidas preventivas adecuadas para minimizar o risco no medio laboral (colectivas ou individuais, adaptación de tarefas, recolocación...). Se non se poden adoptar as medidas preventivas, o médico do traballo do SPRL emitirá un informe para o médico de atención primaria.

● **As persoas traballadoras autónomas sen asalariados ao seu cargo** serán valoradas pola Inspección de Servizos Sanitarios e o resultado será comunicado ao médico de atención primaria, se procede a situación de incapacidade temporal será quen emita o parte. As solicitudes presentaranse pola persoa interesada ou polo seu representante legal mediante o procedemento PRO04A (<http://sede.xunta.gal/tramitar/PRO04A>).

● **As persoas traballadoras autónomas con asalariados ao seu cargo** deberán presentar un informe asinado polo médico de traballo dun SPRL nos mesmos termos que os sinalados para os traballadores do réxime xeral da Seguridade Social.



➤ O **médico de Atención Primaria do Sergas** será quen poderá **emitir a baixa e a alta laboral** ao persoal traballador afectado polo coronavirus, tanto nas situacións de enfermidade, de illamento preventivo e a outro persoal que o precise como é o caso dos especialmente sensibles sen posibilidade de adoptar as medidas preventivas adecuadas.

➤ Considérase **unha situación asimilada a accidente de traballo para a prestación económica**, pero a continxencia para cubrir será sempre de enfermidade común.

## MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO

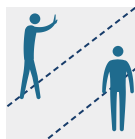
- Utilizar as **opcións de mobilidade** que mellor garantan a distancia de seguridade de aproximadamente 2 metros. En caso de ir ao traballo camiñando, en bicicleta ou moto, non se necesita máscara hixiénica ou cirúrxica sempre que se garde a distancia de seguridade. Seguiranse as indicacións de mobilidade indicadas polo Ministerio de Transporte, Mobilidade e Axenda Urbana.
- Nos **desprazamentos en vehículos privados compartidos de ata nove prazas**, incluído o condutor, poderán desprazarse **dúas persoas por cada fila**, sempre que utilicen **máscaras** e respecten a máxima distancia posible entre os ocupantes. Deberanse extremar as medidas de limpeza.
- Nos **transportes públicos** de viaxeiros en vehículos de ata nove prazas, incluído o condutor, poderán desprazarse dúas persoas por cada fila adicional de asentos respecto á do condutor, debendo garantir-se a **máxima distancia** entre os seus ocupantes e o uso de **máscara**.
- Nas **viaxes en transporte público**, gardar a distancia interpersonal con outros viaxeiros. É obrigado usar unha máscara hixiénica ou cirúrxica.
- En **todo tipo de transporte** seguiranse as regras de mobilidade ditadas en cada momento pola autoridade competente.



## MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

Unha das formas máis efectivas para minimizar a propagación do coronavirus é **limitar a proximidade física entre o persoal, clientela e provedores**. Para iso propóñense as seguintes medidas:

- **Controlar o aforo** para garantir a distancia de seguridade de 2 metros entre as persoas no interior.
- **Establecer un horario de atención preferente** para as persoas maiores de 65 anos.
- **Organizar a entrada da clientela** por quendas e respectar a distancia estipulada durante a espera.



- **Permanecer no local o tempo indispensable** para a compra.
- **Sinalizar o chan mediante** cintas adhesivas ou postes separadores que proporcionen distancias mínimas entre a clientela que fai cola para ser atendida, a caixa, etc.
- A **distancia interpersonal na atención ao público** será de 2 metros. De non ser posible, e en todo caso, garantindo a distancia de 1 metro, utilizaranse **elementos de protección** como as pantallas faciais ou pantallas de separación de metacrilato ou similares, de fácil limpeza e desinfección.

- **Organizar o percorrido de entrada e saída** para dirixir o fluxo de persoas que

entran e saen do comercio co fin de evitar o contacto.

- **Fixar horarios** para atender aos representantes comerciais e establecer as pautas de seguridade para a recollida da mercadoría.



- **Fomentar o comercio online** con servizo de entrega a domicilio, extremando tamén as precaucións. Se non é posible a entrega a domicilio, contemplárase a posibilidade de habilitar **servizos de recollida no comercio** en zonas especificamente destinadas para iso evitando as aglomeracións.
- **Establecer quendas de traballo** para evitar posibles contaxios e garantir a continuidade da actividade.
- **Distribuír as tarefas entre o persoal** de forma que se garanta a distancia mínima establecida.
- **Utilizar preferentemente o pago con tarxeta ou móbil** sempre que sexa posible para evitar o contacto coa clientela.



- O uso de **máscaras** será obrigatorio cando non se poida garantir a distancia de seguridade interpersonal de 2 metros entre o persoal traballador e a clientela ou entre o persoal.

## MEDIDAS HIXIÉNICAS

➤ Facilitar solucións **hidroalcohólicas, luvas desbotables e colocar contedores** con tapa, pedal e bolsa recambiables nos accesos ao comercio para uso público.

➤ **Recomendar o uso de máscara hixiénica/cirúrxica** durante a súa estancia no comercio.

➤ **Dispoñer de produtos** para a hixiene de mans (xabón, solucións hidroalcohólicas e panos desbotables) e para a limpeza e desinfección (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados).

➤ Dotar ao persoal de **material suficiente** para a hixiene, limpeza e desinfección.

➤ **Facilitar o lavado frecuente de mans**, solucións hidroalcohólicas e luvas desbotables ao persoal traballador.

➤ **Buscar a mellor maneira de protexer o produto** para evitar a súa contaminación pola exposición e manipulación.

➤ Solicitar á clientela que **non manipule os artigos** que non vaia comprar.

➤ Ter ao alcance dos clientes só as **pezas imprescindibles**, por exemplo, unha por modelo, para que o persoal do comercio teña un maior control e evitar que sexa manipulada pola clientela.

### ➤ En relación cos probadores:

- Valorar se é segura a **apertura dos probadores** e en todo caso, facelo de **forma parcial**, alternando, por exemplo, un aberto cun pechado.

- **Valorar o cambio de cortinas** por paneis ou portas para facilitar unha mellor limpeza. No caso de que se acceda median-

te **cortina** e non sexa viable a substitución, establecer instrucións para **non tocar a coa man, retirala con luvas ou o cóbado**.

- **Limpeza e desinfección despois de cada uso** con lixivia diluída (2 culleradas por litro de auga ou se é comercial respectando as indicacións do produto) ou un produto virucida autorizado polo Ministerio de Sanidade, incluíndo todos os elementos do seu interior (espellos, asentos, colgadoiros, etc.). Empregue sempre **procedementos e produtos recomendados** polas autoridades sanitarias, entre os que non se encontra o ozono.

- **Unha soa persoa** por probador.

- **Utilizar calzas desbotables** para probar zapatos e gorros desbotables para sombreiros.

- **Seleccionar o número de pezas a probar**. Para o control do número de pezas utilizar elementos que se poidan refugar e que en ningún caso se compartan.

- No caso de que un cliente probe unha peza que posteriormente non adquira ou no caso de que a devolva, o titular do establecemento **implementará medidas** para que a peza sexa **hixienizada e/ou posta en corentena** antes de que sexa facilitada a outros clientes.

- **Fomentar** o uso de **medios telemáticos** (ordenador e dispositivos móbiles) para xestionar a axenda, a recepción de albarás e a emisión de facturas.

- **Evitar compartir material de traballo** como ordenadores, lectores de códigos, etiquetadora e outros obxectos sen limpialos previamente.

- **Lavar a diario cos produtos recomendados** os uniformes ou roupa de traballo,

polo que podería valorarse o aumento de dotación dos mesmos. Levaranse en bolsas pechadas para o seu lavado. Recómendase un lavado cun ciclo completo a unha **temperatura de entre 60 e 90 graos**. No caso de non empregar uniformes as prendas utilizadas deberán lavarse nas mesmas condicións.

➤ **Reforzar as tarefas de limpeza e desinfección do local e das superficies** que máis se tocan (mostradores, pomos de portas, computador, TPV, probadores, aseos, etc.). É necesario limpar a área de traballo cando hai cambios de persoal. Realízala como mínimo dúas veces ao día e unha delas ao final da xornada. Os deter-

xentes habituais son suficientes, aínda que tamén se pode contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes ás rutinas de limpeza, sempre en condicións de seguridade e segundo as recomendacións da autoridade sanitaria.

➤ **O persoal que realice a limpeza** unha vez finalizado o seu traballo e tras despoñerse de luvas e máscara, debe realizar unha completa hixiene de mans, con auga e xabón, polo menos 40-60 segundos.

➤ **Ventilar** frecuentemente o local, asegurar a renovación do aire e o mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización.

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

➤ **Informar e formar ao persoal** sobre os riscos de contaxio e propagación do coronavirus, con especial atención ás vías de transmisión e as medidas de prevención e protección adoptadas.

➤ É preciso establecer **protocolos de actuación** no caso de que unha persoa traballadora manifeste síntomas no seu posto de traballo, para protexela a ela e ao resto do persoal.

➤ Colocar **carteis en zonas visibles** do comercio que advirtan á clientela sobre as medidas organizativas e de distanciamento físico establecidas polas autoridades sanitarias e sobre a súa obrigación de cooperar no seu cumprimento.

➤ **Modificar a disposición dos postos**, a organización das **quendas** e o resto de condicións de traballo, para manter a distancia de seguridade mínima de 2 metros entre o persoal.

➤ **Organizar a circulación de persoas**, a distribución de espazos (mobiliario, andeis, corredores, liña de caixas, etc.).

➤ Ter suficiente **material de protección**, especialmente **luvas desbotables e máscaras**, para o persoal de atención ao público e para o persoal traballador cando así o indique o servizo de prevención de riscos laborais ou estea recomendado.

➤ Dispoñer dunha provisión **suficiente do material de limpeza** para poder realizar as tarefas de limpeza e desinfección reforzada e diaria. Entre eles, lixivia e produtos autorizados polo Ministerio de Sanidade para desinfectar (ver o apartado *Outra información de interese*).

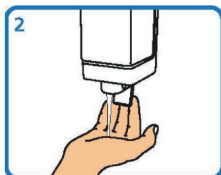
➤ Dar pautas de actuación ante posibles **situacións de estrés laboral** polo contexto actual.



• Técnica do lavado de mans con auga e xabón •



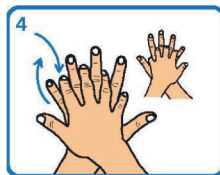
Humedecer as mans.



Aplicar suficiente xabón.



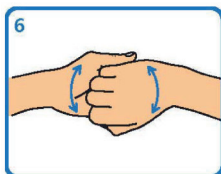
Fregar palma sobre palma.



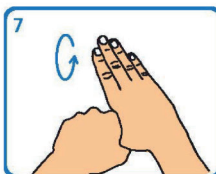
Fregar palma sobre dorso cos  
dedos entrelazados e viceversa.



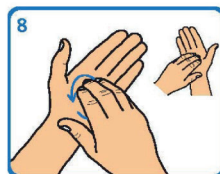
Fregar palma sobre palma cos  
dedos entrelazados.



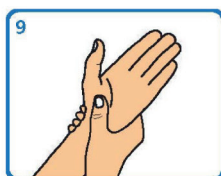
Fregar o dorso dos dedos sobre a  
palma oposta.



Fregar os polgares mediante un  
movemento rotatorio.



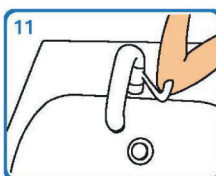
Fregar as xemas dos dedos sobre  
a palma da man contraria cun  
movemento circular.



Fregar cada pulso coa man oposta.



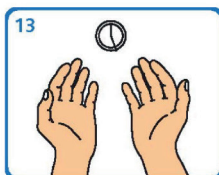
Aclarar con auga.



Pechar a billa co cóbado ou ben  
cunha toalla desbotable.

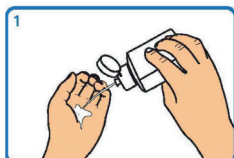


Secar cunha toalla de papel  
desbotable.

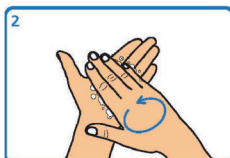


Este proceso debe levar entre  
40 e 60 segundos.

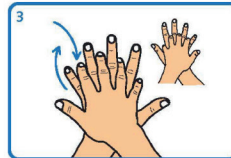
• **Técnica de hixiene das mans con preparaci3ns alcoh3licas** •



1  
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



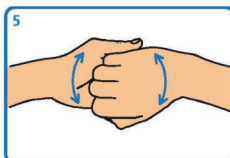
2  
Fregar as palmas das mans entre si.



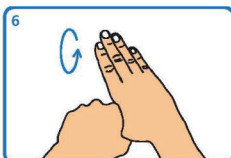
3  
Estender o produto entre os dedos.



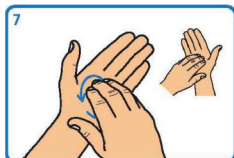
4  
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados.



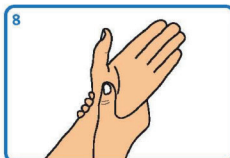
5  
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos.



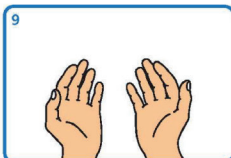
6  
Fregar cun movemente de rotaci3n o polgar esquerdo atrapándose coa palma da man dereita e viceversa.



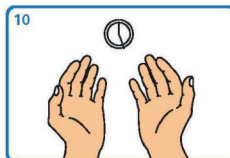
7  
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotaci3n e viceversa.



8  
Fregar cada pulso coa man oposta.



9  
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas).



10  
Este proceso debe levar entre 20 e 30 segundos.

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSOAL

➤ O emprego de máscaras na comunidade debe considerarse só como **unha medida complementaria** e non como substitución das medidas preventivas establecidas como, por exemplo, distanciamento físico, etiqueta respiratoria, hixiene de mans e evitar tocar a cara, o nariz, os ollos e a boca. Si pode servir como un medio de control da fonte de infección ao reducir a propagación na comunidade, xa que se rebaixa a excreción de pingas respiratorias de individuos infectados que aínda non desenvolveron síntomas ou que permanecen asintomáticos.

➤ **As máscaras hixiénicas son unha recomendación para a poboación xeral** dos organismos internacionais que expoñen a posibilidade de usalas con estándares de calidade certificados ao mesmo nivel que as máscaras cirúrxicas ou médicas (Norma EN 14683:2019+AC:2019), o que exclúe os produtos fabricados con outro tecido, tricotado ou papel. Poden ser **reutilizables** (especificación técnica UNE 0065:2020) ou **non reutilizables** (especificación técnica UNE 0064-1:2020).



Estas máscaras **utilizaranse cando non sexa posible manter a distancia de seguridade de 2 metros** en situacións como o desprazamento ao traballo, a compra ou espazos pechados.

O seu uso pode **colaborar na diminución da transmisión** por parte de persoas sen síntomas ou con síntomas leves, sempre que se faga asociado ás medidas de prevención.

➤ **As máscaras cirúrxicas** deben ser priorizadas para o seu uso en persoal **sanitario** e **en casos confirmados** de Covid-19, persoas encargadas dos **coidados de persoas** contagiadas e **grupos vulnerables** para saír á rúa ou estar en contacto con outras persoas.

O seu uso **limita a saída das pingas respiratorias** polo que prevén a transmisión do virus a outras persoas e ten un efecto protector, se se usa de maneira adecuada e asociado ás medidas de prevención. Para iso é imprescindible que encaixe ben na cara, se tolere ben e se teñan as precaucións de uso correcto das máscaras.

➤ **A máscara de protección individual** só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención, que debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debe usarse.

A mellor forma de previr a **transmisión** é usar unha combinación de todas as medidas preventivas. Os equipos de protección individual (EPI), de considerarse, serán un complemento.

➤ **Usar e refugar** as máscaras e os EPI de forma adecuada para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitalos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.

➤ É necesario **garantir a subministración de material de protección**, de maneira especial luvas e máscaras, segundo as

indicacións do servizo de prevención de riscos laborais (especialmente ao persoal de limpeza e o persoal de atención ao público) e das autoridades sanitarias.

► Facilitar **máscaras** para uso do persoal e informar á clientela de que é recomendable usala cando non sexa posible manter a distancia de seguridade.



## MEDIDAS NO CASO DUNHA SOSPEITA DE COVID-19

► No caso de que **unha persoa traballadora presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, retiraráselle da súa actividade profesional, illaráselle e dotaráselle dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de Atención Primaria.

► **O servizo sanitario do SPRL** será o encargado de establecer os mecanismos para

a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.



O uso de máscara non debe nunca obviar a importancia do seguimento estrito das medidas xerais recomendadas para a prevención da infección por coronavirus, insistindo na importancia de manter a distancia de seguridade; a hixiene de mans frecuente con auga e xabón ou solucións hidroalcohólicas; ao tusir ou esbirrar, cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado; usar panos desbotables e tirar estes tras o seu uso, así como evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.

## COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

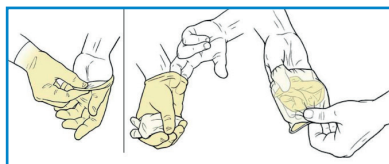
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustala ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

## XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refugalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.

## MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS NO CENTRO DE TRABALLO

› Xestionar os **residuos ordinarios** do modo habitual.

› O material de hixiene persoal (**luvas, máscaras ou panos**) desbotaranse en papeleiras ou contedores con tapa, pedal e bolsa recambiable e depositarase na fracción resto.

› No caso de que unha **persoa traballadora presente síntomas** mentres se atope no seu posto de traballo, será preciso **illar o**

**contedor** onde depositase **panos ou outros produtos usados**. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.



## MEDIDAS PARA O PERSOAL TRABALLADOR

› **Cumprir** con todas as medidas de prevención que lle indique a empresa.

› Manter a **distancia de seguridade** (aproximadamente 2 metros).

› **Evitar** o saúdo con contacto **físico**, incluído o dar a man.

› **Non utilizar equipos e dispositivos** doutras persoas traballadoras. No caso de que sexa necesario, aumentar as medidas de precaución e desinfectalos antes de usalos. Se non é posible, lavar as mans inmediatamente despois de usalos.

› **Lavar frecuentemente as mans** con auga e xabón, ou cunha solución hidroalcohólica. É especialmente importante lavarse des-

pois de tusir ou esberrar ou despois de tocar superficies potencialmente contaminadas. Tratar de que cada lavado dure polo menos 40 segundos.

› **Cubrir o nariz e a boca** cun pano desbotable ao tusir e esberrar, e desbotalo a continuación nun contedor con tapa, pedal e bolsa recambiable. No caso de non dispoñer de panos, empregar a parte interna do cóbado para non contaminar as mans.

› **Evitar tocar** os ollos, o nariz ou a boca, xa que as mans facilitan a transmisión do virus, tamén cando use máscaras e/ou luvas.

› **Facilitar** o traballo ao persoal de limpeza cando se abandone o posto, despexándoo o máximo posible.

› **Tirar** calquera refugallo de hixiene persoal, especialmente os panos desbotables, de forma inmediata ás **papeleiras** ou contedores habilitados.

› **No caso de presentar síntomas no traballo**, debe comunicalo á empresa e contactar de inmediato co teléfono de atención **900 400 116** ou co médico de atención primaria.



## OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

- ▶ **Organización Mundial da Saúde (OMS):**  
[https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- ▶ **Ministerio de Sanidad:**  
<https://www.msbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- ▶ **Centro Europeo para a Prevención e o Control de Enfermidades (ECDC):**  
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- ▶ **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**  
<https://coronavirus.sergas.es/>
- ▶ **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (30 de abril de 2020):**  
<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>
- ▶ **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxios do Covid-19 (11 de abril de 2020):**  
<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIA-CENTROSTRABAJOCovid19b.pdf>
- ▶ **Información científico-técnica, enfermidade por coronavirus, Covid-19 (17 de abril de 2020):**  
[http://www.pnsd.msbs.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020\\_Coronavirus/pdf/20200421\\_INFORME\\_CIENTIFICO\\_SANIDAD\\_COVID-19.pdf](http://www.pnsd.msbs.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/pdf/20200421_INFORME_CIENTIFICO_SANIDAD_COVID-19.pdf)
- ▶ **Recomendacións sobre o uso de máscaras na comunidade no contexto do Covid-19 (20 de abril de 2020):**  
[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones\\_uso\\_mascarillas\\_ambito\\_comunitario.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf)
- ▶ **Guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante o coronavirus (21 de abril de 2020):**  
<https://ficheiros-web.xunta.gal/cei/coronavirus/guia-saude-laboral-coronavirus.pdf>
- ▶ **Produtos virucidas autorizados en España:**  
[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)
- ▶ **Protocolo e guía de boas prácticas dirixida á actividade comercial en establecemento físico e non sedentario:**  
[https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Documents/Protocolo\\_y\\_Guia\\_de\\_buenas\\_practicas\\_para\\_establecimientos\\_de\\_comercio.pdf](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Documents/Protocolo_y_Guia_de_buenas_practicas_para_establecimientos_de_comercio.pdf)



A documentación elaborada pola Xunta de Galicia, a través do ISSGA, sobre recomendacións básicas para a prevención ante o coronavirus en distintas actividades sectoriais está dispoñible na páxina web: <http://issga.xunta.gal>