



Medidas de prevención de contagios por COVID-19 para los empleados públicos del Gobierno de La Rioja (22/10/2021)

VERSIÓN INICIAL: 20/04/2020

De acuerdo con las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, se establecen las siguientes medidas que serán de aplicación para los empleados públicos del Gobierno de La Rioja.

Es preciso resaltar que el contenido de este documento estará en continua revisión en función de la evolución de la pandemia y de las normas y criterios que las autoridades sanitarias y laborales puedan publicar.

Recomendación General Básica: Si se presenta cualquier sintomatología que pudiera estar asociada con el COVID-19 (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) o se ha estado en contacto estrecho con un caso de COVID-19 hace menos de 14 días, no se debe acudir al puesto de trabajo. En ambos casos hay que ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Gobierno de La Rioja (941291295 o srv.prevencion@larioja.org) que valorará cada caso y dará las instrucciones oportunas.

Conforme con la Resolución de 1 de septiembre de 2020 de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno de La Rioja, las personas de seis y más años están obligadas al uso de mascarillas en todo momento cuando se pueda concurrir en el mismo espacio con otras personas.

RECOMENDACIONES GENERALES A LOS TRABAJADORES

1. Cumplir con todas las medidas de prevención que se indiquen en el centro de trabajo.
2. Mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.
3. Evitar el saludo con contacto físico incluido dar la mano.
4. En el caso de que se compartan equipos y dispositivos con otros trabajadores, se procederá a su desinfección y a una adecuada higiene de manos.
5. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar y después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Cada lavado debe durar al menos 40 segundos.
6. Tras la utilización de un pañuelo, desecharlo en un cubo de basura que cuente con tapa y pedal.
7. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilitar el trabajo al personal de limpieza cuando se abandone el puesto, despejando lo máximo posible el lugar de trabajo de objetos.



**Gobierno
de La Rioja**

CUÁNDO NO ACUDIR AL LUGAR DE TRABAJO

Ante la presencia de síntomas que hagan sospechar la infección por COVID-19 o haber estado en contacto estrecho con un caso de COVID-19 hace menos de 14 días, el trabajador deberá:

- Mantenerse en su domicilio y contactar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, quien valorará su caso, pedirá la PCR y seguirá su evolución clínica. Si tras la valoración inicial se le indica que realice Aislamiento Domiciliario, deberá ponerse en contacto con su Médico de Atención Primaria que emitirá el parte de baja correspondiente.
- En caso de empeoramiento (dificultad para respirar, dolor en el pecho), avisar al 112 para valorar su situación.

Se considera contacto estrecho a los convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso por COVID-19, a una distancia menor de dos metros, durante un tiempo acumulado de al menos 15 minutos en 24 horas.

GRUPOS VULNERABLES

Tal como indica la resolución 2407/2021, de 22 de septiembre, de la Dirección General de Función Pública, por la que se actualizan las medidas a adoptar en materia de gestión de personal y de prestación de los servicios públicos en los centros de trabajo dependientes de la Administración General de la Comunidad Autónoma de La Rioja, en relación con el estado actual de la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19:

El personal perteneciente a colectivos de personas definidos, en cada momento por las autoridades sanitarias y el Servicio de Prevención, como grupos vulnerables para la COVID-19, podrán continuar compaginando su prestación del trabajo sin la presencia física en los respectivos centros y lugares de trabajo, siempre que la naturaleza de los puestos de trabajo lo permita, se cuente con los medios tecnológicos imprescindibles, y con la garantía de la correcta prestación del servicio.

En cualquier caso, respecto del colectivo vulnerable por inmunodeficiencia y tratamiento de cáncer, u aquellos colectivos para los que así se prevea por la autoridad sanitaria, se podrán mantener las medidas de protección que les hayan sido indicadas hasta que la situación epidemiológica permita su completa incorporación.

DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

Siempre que se pueda, se priorizarán las opciones de movilidad que mejor garanticen las condiciones de seguridad. Por esta razón, es preferible el transporte individual.

Si se va al trabajo andando o en cualquier tipo de vehículo, ya sea privado o público, se deben cumplir las medidas preventivas establecidas.

Si el desplazamiento se realiza en un turismo compartido, se deben tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- Compartir el vehículo con el mínimo número posible de trabajadores y siempre con los mismos compañeros, para disminuir contactos y mejorar la trazabilidad.
- Dentro del vehículo, se realizará el lavado higiénico de manos con gel hidroalcohólico.
- Los pasajeros del vehículo deben llevar puesta en todo momento la mascarilla FFP2 bien ajustada.



- Se debe poner en marcha el sistema de ventilación del vehículo durante todo el trayecto, de manera que entre aire del exterior y se renueve el aire del vehículo.
- No se debe utilizar la opción recirculación de aire o reciclaje de aire, ya que se aprovecha el mismo aire y no se renueva.
- Se deben abrir las ventanillas de forma periódica para que entre aire y se ventile el habitáculo.
- Los sistemas de ventilación y climatización se deben mantener y limpiar de forma regular según indique el fabricante.
- Se recomienda que los pasajeros hablen en voz baja y lo menos posible durante el trayecto.

EN EL CENTRO DE TRABAJO

1. La ventilación es una de las medidas preventivas más eficaces frente a la COVID. Si la ventilación es natural es conveniente que sea cruzada, apertura de puertas y/o ventanas opuestas o al menos lados diferentes de la sala, para favorecer la circulación de aire y garantizar un barrido eficaz por todo el espacio.
Se deben ventilar los espacios con regularidad. Se considera adecuado el criterio de la Agencia Alemana de Medio Ambiente (UBA) que consiste en abrir ventanas por completo cada 20 minutos durante unos 5 minutos.
Si la ventilación es forzada (mecánica), se ha de revisar la configuración del sistema para maximizar la cantidad de aire exterior y reducir la cantidad de aire recirculado.
Se priorizará la renovación del aire frente a las condiciones termohigrométricas necesarias para el confort térmico.
2. En aquellos centros abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los usuarios. En estos centros se tendrán las siguientes consideraciones:
 - Se debe utilizar mascarilla FFP2 en los puestos de trabajo de atención al público y en aquellos que compartan los mismos espacios que estos.
 - El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal de 1,5 metros.
 - Se recomienda establecer la petición de cita para los usuarios, con fecha y hora. El número de citas para una misma hora se establecerá de forma que se puedan mantener las distancias de seguridad dentro del centro de trabajo. Sólo podrán entrar los usuarios a la hora en que tengan la cita, mientras deberán esperar fuera también guardando la distancia de seguridad.
 - En los casos en que no se pueda dar cita, se aplicarán los mismos criterios anteriores, para lo que se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.
 - Se informará claramente a los usuarios sobre las medidas organizativas y sobre la obligación de cooperar en su cumplimiento.
 - Se deberá instalar una mampara de protección que separe físicamente a trabajadores y usuarios.
3. Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de 1,5 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
4. La distancia interpersonal debe estar garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.



5. Se deben escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
6. Si el centro de trabajo no cuenta con espacios para reuniones donde exista una ventilación adecuada y los trabajadores no puedan respetar la distancia interpersonal, se recomiendan reuniones por medios telemáticos.
7. Si se establece algún sistema de rotación de trabajadores para un mismo puesto de trabajo, es preferible la rotación semanal frente a la de días alternos o semejante.
8. En las entradas al centro debe haber gel hidroalcohólico para que los trabajadores se desinfecten las manos cuando entren y salgan del mismo. El fichaje con huella dactilar será sustituido por cualquier otro sistema de control horario que garantice las medidas higiénicas adecuadas para protección de la salud y la seguridad de los trabajadores, o bien se deberá desinfectar el dispositivo de fichaje antes y después de cada uso.
9. En los vestuarios se debe respetar la distancia de seguridad de 1,5 metros y realizar una ventilación adecuada, cambiándose por turnos si es necesario.
10. En caso de realizar visitas laborales fuera de su centro de trabajo, se recomienda llevar la documentación en una carpeta de plástico para poder desinfectarla.
11. El uso de los ascensores se limitará al mínimo imprescindible. Se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizar los ascensores, su ocupación máxima será de una persona.
12. No es necesaria la utilización de guantes excepto en los lugares o puestos de trabajo en los que el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales lo haya indicado.
13. En todos los aseos debe haber jabón de manos, papel para el secado de manos y papeleras con tapa y accionadas por pedal. En caso de que existan secadores de aire se deberán anular. Se recomienda que el sistema de ventilación en los aseos esté funcionando de manera continua. Deberá reforzarse la limpieza y desinfección de los aseos garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.
La ocupación de los aseos será de una persona, salvo en los supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso se permitirá la utilización por su acompañante. En el caso de aseos de más de cuatro metros cuadrados que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del cincuenta por ciento del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso una distancia de seguridad de 1,5 metros y una adecuada ventilación.
14. En el caso de que se almuerce durante la jornada de trabajo:
 - Se procurará realizar el almuerzo al aire libre siempre. Si esto no es posible, el espacio donde se almuerce debe tener ventilación natural constante.
 - Se realizará preferentemente de forma individual. En caso de hacerlo con algún compañero, siempre serán los mismos y se mantendrá la máxima distancia posible entre ellos, mínima de 2 metros, en un espacio con ventilación natural y las ventanas abiertas.
 - Se debe retirar la mascarilla el tiempo imprescindible para la ingesta. En todo caso, nunca se debe permanecer sin mascarilla más de 15 minutos.
 - Antes y después del almuerzo se debe realizar una adecuada higiene de manos así como dejar las ventanas abiertas al finalizar.
 - Si el espacio donde se realiza el almuerzo puede ser utilizado por otra persona, se debe desinfectar el mobiliario empleado.



- No se podrá almorzar ni tomar café en el propio puesto de trabajo si se trata de un despacho compartido con otros trabajadores.
- 15. Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, fundamentalmente aquellas que se tocan con más frecuencia como: aseos, taquillas de los vestuarios, manillas de puertas y ventanas, interruptores de luz, mostradores, mesas, etc. con desinfectante de superficies o lejía diluida.
- 16. Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado si se va a cambiar de turno utilizando el mismo puesto de trabajo.
- 17. Los equipos personales desechables (mascarillas, guantes de látex, etc.) deben depositarse en la fracción resto en los contenedores verdes (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

CUARENTENA DE MATERIALES

La documentación o materiales que intercambie el empleado con el usuario será la imprescindible. Es importante que el trabajador no se toque la cara en ningún momento con las manos. Cuando los materiales no puedan ser desinfectados, y siempre que el tipo de trabajo y los tiempos o plazos en los que se deba manipular la documentación u otros objetos lo permitan, se deberá mantener la documentación (papel) en cuarentena durante un tiempo mínimo de 24 horas; los objetos de madera, ropa y vidrio en cuarentena durante un tiempo mínimo de 48 horas; y los objetos de plástico y de acero inoxidable y los billetes de dinero deberán permanecer un mínimo de 4 días en cuarentena.

VEHÍCULOS COMPARTIDOS DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO

Antes de usar un vehículo que pueda ser utilizado por más de un trabajador se debe realizar una limpieza exhaustiva con desinfectante de superficies de las manillas, el volante, la palanca de cambios, el freno de mano y el resto de los mandos que se accionen manualmente.

Si se comparte el vehículo en el mismo desplazamiento:

- Dentro del vehículo, se realizará el lavado higiénico de manos con gel hidroalcohólico.
- Durante el trayecto los usuarios del vehículo deben llevar puesta en todo momento la mascarilla FFP2 bien ajustada.
- Se debe poner en marcha el sistema de ventilación del vehículo durante todo el trayecto de manera que entre aire del exterior y se renueve el aire del vehículo.
- No se debe utilizar la opción recirculación de aire o reciclaje de aire ya que se aprovecha el mismo aire y no se renueva.
- Se deben abrir las ventanillas de forma periódica para que entre aire y se ventile el habitáculo.
- Los sistemas de ventilación y climatización se deben mantener y limpiar de forma regular según indique el fabricante.
- Se recomienda que los pasajeros hablen en voz baja y lo menos posible durante el trayecto.

INDICACIONES FRENTE A COVID-19 PARA EMPRESAS CONCURRENTES EN CENTROS DE TRABAJO DEL GOBIERNO DE LA RIOJA.

Los trabajadores ajenos al Gobierno de La Rioja que deban realizar su actividad en los centros de trabajo del Gobierno de La Rioja deberán cumplir también las medidas contenidas en este documento:



- En caso de presentar sintomatología compatible con Covid-19 (fiebre, tos, cansancio, etc) abstenerse de ir al centro de trabajo.
- Uso obligatorio de mascarilla y mantenimiento de una distancia social de 1.5 metros.
- Deberá desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico antes de entrar al centro de trabajo y a la salida del mismo utilizando la técnica adecuada.
Se deberá evitar la utilización de utensilios que faciliten una posible transmisión pasiva, como móviles, bolis, etc.
- Aquellas empresas que realicen suministros harán lo posible para que todos los suministros se realicen sin entrar al centro de trabajo.
- Las empresas de mantenimiento que accedan a un centro de trabajo del Gobierno de La Rioja deberán seguir las siguientes indicaciones:
 - El acceso de personal externo se limitará al estricto e imprescindible para el mantenimiento de la actividad del centro.
 - Los trabajos se realizarán de forma individual, si ello no es posible se intentará guardar la distancia de seguridad entre los trabajadores y siempre con mascarilla.
 - Todo acceso estará supervisado por la persona responsable del centro de trabajo.
 - Los movimientos dentro del centro de trabajo del personal externo deberán limitarse sólo a las áreas donde se requiera su presencia.
- Las empresas de limpieza, deberán realizar dicha actividad con mayor frecuencia y de forma más exhaustiva haciendo especial hincapié en aquellas zonas comunes y elementos con mayor facilidad de contagio (pomos, aseos, papeleras, grifos, ascensores, pasamanos, puertas y ventanas, etc.). Todo el personal de limpieza debe utilizar mascarilla y guantes desechables.
- Todos los trabajadores deberán protegerse según el nivel de riesgo al que están expuestos, de acuerdo a lo que establezca su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Los EPIS necesarios para la realización de su actividad serán suministrados por su Empresa.
- En caso de declararse un caso confirmado o contacto estrecho con un caso de COVID-19 de algún trabajador externo en un centro de trabajo del Gobierno de La Rioja, deberán informar al responsable de dicho centro y al de su empresa.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN Y PRODUCTOS VIRUCIDAS

Se deberán seguir las instrucciones del fabricante de uso y mantenimiento tanto para los equipos de protección como para los geles hidroalcohólicos y los desinfectantes de superficies virucidas. Todos ellos de acuerdo a su respectiva normativa.

ÁMBITO EXTRALABORAL

Los trabajadores, también en el ámbito extralaboral, mantendrán las medidas preventivas que el Ministerio de Sanidad ha dirigido a la población general. Deberán extremar las medidas si conviven con personas de grupos de riesgo.

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Para cualquier consulta, los trabajadores pueden contactar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Gobierno de La Rioja a través del teléfono 941 29 12 95, correo electrónico srv.prevencion@larioja.org o página web www.larioja.org/prevencionderiesgos