Plan de actuación frente al SARS-CoV-2 (coronavirus) en los centros de trabajo

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN-TRANSMISIÓN-SINTOMATOLOGÍA.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS AL CONTAGIO: GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS.

3. FORMACIÓN AL PERSONAL Y COMUNICACIÓN ACTIVA.

4. HIGIENE DE LAS ZONAS DE TRABAJO.

5. REUNIONES, VISITAS Y DESPLAZAMIENTOS.

6. TRATAMIENTO DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS.

7. COORDINACIÓN CON LAS EMPRESAS EXTERNAS Y CONCURRENTES.

8. RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN PARA UN AFRONTAMIENTO EFICAZ ANTE EL MALESTAR PSICOLÓGICO GENERADO POR EL BROTE DE CORONAVIRUS COVID 19.

9. CUADRO RESUMEN MEDIDAS APLICABLES A LOS TRABAJADORES DE XXX SA

10. ANEXOS: CARTELERÍA

1. INTRODUCCIÓN-TRANSMISIÓN-SINTOMATOLOGÍA.

El nuevo coronavirus, SARS-CoV2 (el virus) y COVID-19 (la enfermedad), pertenece a la familia de los coronavirus, llamados así por una especie de picos en la superficie del virus que asemejan una corona. La gran mayoría de los coronavirus descritos se han aislado de aves o mamíferos, especialmente murciélagos, análisis recientes sugieren que podría haber saltado de ahí a los humanos.

Los primeros casos humanos se asocian con un mercado de animals silvestres en la ciudad de Wuhan. El contacto cercano entre animales (incluido el humano) que normalmente puede favorecer el que un virus adquiera la capacidad de saltar de un huésped a otro (en este caso de algún animal aún no identificado al humano) y transmitirse en seguida entre personas. No se ha demostrado que los alimentos puedan ser vectores de transmisión del coronavirus, no hay motivos por los qué preocuparse por ningún producto en particular.

La vía principal de transmisión del Coronavirus es por vía aérea, a través de pequeñas gotas que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También se transmite al tocarse ojos, nariz o boca tras tocar superficies contaminadas. Evidencia reciente sugiere que, a diferencia del SARS, que se transmite solo cuando la persona presentaba síntomas, este nuevo coronavirus se puede transmitir incluso antes de la aparición de síntomas.

El SARS-CoV2 ha demostrado que puede transmitirse de una persona a otra con bastante facilidad. De momento, la OMS estima que la (R0) del virus es de un rango entre 2 y 3. Esto quiere decir que cada persona infectada puede a su vez infectar a entre 2 y 3 personas, aunque se ha visto que pueden haber "supercontagiadores", capaces de contagiar hasta a 16 personas.

Los síntomas principales son fiebre, tos y dificultad para respirar. Sin embargo, en un pequeño porcentaje de pacientes, los primeros síntomas pueden ser diarrea o nausea.

La OMS ha estimado que el periodo de incubación (entre la infección y la aparición de síntomas) está entre dos y catorce días, aunque se trata de un rango bastante amplio.

El virus puede causar desde síntomas leves hasta enfermedad respiratoria severa (i.e. neumonía) y muerte. Las personas mayores de 65 años con enfermedades crónicas los colectivos de mayor riesgo y que ya tenían alguna otra enfermedad o condición crónica. En cambio, la población infantil parece ser poco susceptible a la enfermedad, aunque aún no se sabe qué tanto contribuye a transmitir el virus.

Los datos que provisionalmente se abordan apuntan a una tasa de mortalidad alrededor del 2% (lo cual quiere decir que por cada 100 casos confirmados, mueren dos personas. En todo caso, la tasa de mortalidad es menor que la del SARS (10%) y mayor que la de la gripe estacional (que se sitúa por debajo del 0,01%).

Por el momento no hay vacuna o tratamiento específico, por ello, la estrategia para hacer frente a este nuevo virus pasa actualmente por evitar el contagio (medidas de prevención) y tratar los síntomas en caso de desarrollar enfermedad.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS AL CONTAGIO: GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS.

Las medidas básicas de precaución que se deben adoptar en el centro deben abordar los seguimientos aspectos:

❖ LAVADO DE MANOS

Se utilizará por recomendación jabón líquido bactericida (para eliminar los posibles gérmenes que contengan las manos) y se enjuagarán muy bien primero con agua caliente y después con agua fría y se secarán con toallas de papel desechables.

Esta acción se realizará siempre:
- Después de haber usado el baño.
- Después de peinarse.
- Después de comer, fumar y sonarse la nariz.
- Tras estornudar, aunque esta acción debe llevarse a cabo en el interior del codo.

❖ OIDOS, NARIZ Y BOCA

Son lugares de acumulación de las bacterias y virus desde donde se produce el mayor contagio del coronavirus.

Por tanto, las prácticas higiénicas a tener en cuenta, son las siguientes:
- Evitar tocarse en la medida de lo posible la nariz, boca y oídos.
- Si se está resfriado, deberá comunicarlo a un superior, que establecerá si se está en condiciones de permanecer en el puesto de trabajo o por el contrario ocupar otro.
- Evitar estornudar cerca de otras personas y en caso de hacerlo seguir las indicaciones establecidas en el ANEXO correspondiente.

❖ CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

- Mantener el distanciamiento social, evitar saludar con contacto directo.
- Reducir en la medida de lo posible el número de reuniones, así como el personal asistente al mínimo necesario

3. FORMACIÓN AL PERSONAL Y COMUNICACIÓN ACTIVA.

El personal del centro de trabajo debe conocer las medidas de higiene especificadas e implementarlas en las tareas que desenvuelvan dentro de su puesto de trabajo.

Los responsables llevarán a cabo la vigilancia efectiva de la ejecución de estas buenas prácticas reforzando los mensajes mediante la colocación de cartelería en los baños, preferiblemente en material plastificado.

El control de la información en cuanto a los contenidos aportados y los canales de distribución debe partir de la alta dirección para evitar sesgos y errores de interpretación.

4. HIGIENE DE LAS ZONAS DE TRABAJO.

XXX S.A., comunicará y solicitará a las empresas prestadoras del servicio de limpieza que pongan especial atención a las tareas de higienización, sobre todo, en aquellas superficies que sean de contacto, como los grifos y los pomos de las puertas, debiendo comprobar que, en todo momento, se disponga de jabón y papel desechable en los baños.

De la misma manera se atenderá la limpieza de las zonas comunes, especialmente las manetas y los pomos, así como las máquinas de fichaje, ascensores, máquinas de vending y otros dispositivos de uso colectivo.

Las mesas deberán estar libres de documentación , a fin de facilitar la limpieza de las mismas, así como de los teclados y ratones.

XXX SA., en caso necesario, pondrá a disposición de las personas trabajadoras, elementos de limpieza, (algodón, gel con base de alcohol o toallitas desinfectantes , etc.) para facilitar la limpieza de los equipos de uso compartido, tales como elementos de comunicación y equipos electrónicos que requieran de su manipulación y los elementos de los vehículos de empresa que deban ser manipulados.

Se instalarán lo antes posible dosificadores antisépticos con base de alcohol en las salas de descanso/office y/o zonas de comedor de uso de las personas trabajadoras.

5. REUNIONES, VISITAS Y DESPLAZAMIENTOS.

A criterio de la empresa, evitando desplazamientos innecesarios y a zona declaradas por el Ministerio de Sanidad con riesgo importante de contagio.

6. TRATAMIENTO DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS.

❖ *SI UN TRABAJADOR SOSPECHA QUE PUDIERA ESTAR INFECTADO*

Si un trabajador de la empresa sospecha que pudiera estar infectado por darse las siguientes situaciones:

1. Ha viajado recientemente a alguno de los países considerados de riesgo.
2. Ha tenido contacto estrecho con un caso probable o confirmado de infección por SARS-CoV2 y presenta síntomas de enfermedad respiratoria: fiebre, tos y sensación de falta de aire.

El trabajador deberá:

1. Ponerse en contacto por vía telefónica con Recursos Humanos o, en su defecto su superior inmediato, para que se puedan aplicar de forma inmediata las medidas que se consideren necesarias a fin de contener el riesgo de contagion e instará al trabajador a permanecer en su domicilio.

2. Avisar inmediatamente, vía telefónica, a su superior inmediato. Éste a su vez, contactará con el responsible de Recursos Humanos para que pueda comenzarse a aplicar de forma inmediata las medidas que se consideren necesarias a fin de contener el riesgo de contagio.

❖ *SI UN TRABAJADOR NO TIENE SOSPECHA QUE PUDIERA ESTAR INFECTADO PERO TIENE SÍNTOMAS DE INFECCIÓN RESPIRATORIA*

El trabajador informará de la situación a su superior inmediato, que le instará en tiempo real a que accede a su centro de atención primaria. Una vez tenga el diagnóstico de su médico de atención primaria, y si éste descarta la infección por SARS-CoV2, el trabajador contactará con Recursos Humanos para informar de su situación y seguir las recomendaciones que le indiquen.

❖ *SI UN TRABAJADOR ESTÁ INFECTADO.*

En caso de positivo en uno de los trabajadores, se creará una comisión urgente de seguimiento y acciones.

7.COORDINACIÓN CON LAS EMPRESAS EXTERNAS Y CONCURRENTES.

Se requerirán a las empresas externas y concurrentes el plan de actuación implantado frente al SARS-CoV2.

8. RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN PARA UN AFRONTAMIENTO EFICAZ ANTE EL MALESTAR PSICOLÓGICO GENERADO POR EL BROTE DE CORONAVIRUS COVID 19.

A - SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

Pero está sintiendo una serie de **emociones con alta intensidad y/o persistentes como:**

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide salir a la calle.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presenta problemas para tener un sueño reparador.

RECOMENDACIONES

1. **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. **Reconozca sus emociones y acéptelas**. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. **Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables.** Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
4. **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evite la sobreinformación**, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contraste la información que comparta.** Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO

- Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- Evite hablar permanentemente del tema.
- Apóyese en su familia y amigos.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

B - SI PERTENECE A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

1. **Siga las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.
2. **Infórmese de forma realista** y siga las pautas emocionales del apartado A.
3. **No trivialice su riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifique** el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.
5. **Si le recomendaran medidas de aislamiento,** tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.
6. **Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas** que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).

C - SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Siga las recomendaciones anteriores y además:

1. **Maneje sus pensamientos intrusivos.** No se ponga en lo peor anticipadamente.
2. **No se alarme innecesariamente.** Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.

9. CUADRO RESUMEN MEDIDAS APLICABLES A LOS TRABAJADORES DE EURONET WORLD WIDE S.A.

Actividad laboral	Medidas Preventivas
- Reunirse en una misma sala o tener contacto directo con personas de las que sospechemos que puedan haber visitado zonas de riesgo o haber estado en contacto con personas diagnosticadas o investigadas. - Acudir a eventos de pública concurrencia. - Viajar en medios de transporte públicos. - Viajar a otras ciudades.	- Cualquier reunion con personas que habiten o de las que se tenga conocimiento que hayan visitado recientemente estos países será cancelada de modo presencial. Cualquier reunion puede continuar celebrándose si está es por medios telemáticos.
- Reunirse en una misma sala o tener contacto directo con personas de las que sospechemos que puedan haber visitado zonas de riesgo o haber estado en contacto con perosnas diagnosticadas o investigadas. - Acudir a eventos de pública concurrencia como ferias, congresos… - Viajar en medios de transporte públicos. - Viajar a otras ciudades.	- Reducir los viajes a los estrictamente necesarios. Antes de iniciar un viaje de trabajo se consultará la página del Ministerio de Sanidad para reevaluar el riesgo junto con la participación del responsible inmediato, si fuera necesario. - Fomentar en la mayor medida posible el uso de las nuevas tecnologías, fomentar las videoconferencias y otros medios telemáticos como medios de comunicación prioritarios para reunirse con personas que no se encuentran en nuestro círculo habitual de trabajo, y de las que desconecemos su procedencia. - Acudir a eventos de pública concurrencia solo si es estrictamente necesario. - Prevalecerá el uso del transporte de empresa y particular sobre el uso del transporte público.
- Acudir a nuestro centro de trabajo habitual y realizar nuestras tareas rutinarias	- Lavarse las manos frecuentemente - Adoptar medidas de higiene respiratoria. - Mantener el distanciamiento social, evitar saludar con contacto directo. - Ventilar frecuentemente las salas de reuniones y oficinas. Evitar la carga de los ambientes. - Reducir en la medida de lo posible el número de reuniones así como el personal asistente al mínimo necesario.

10. ANEXOS: CARTELERÍA

- **CARTELERIA LAVADO DE MANOS.**

- **CARTELERIA: CONTROL DE ACCESOS.**

- **CARTELERIA: RECOMENDACIÓN ESTORNUDOS.**