

## PREVENCIÓN NAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN FRONTE AO CORONAVIRUS

**23 de marzo de 2020**

Tendo en conta a situación de declaración de estado de alarma en todo o territorio nacional (Real decreto 463/2020 de 14 de marzo) como consecuencia da pandemia provocada polo COVID-19, no exercicio da súa función de información e divulgación en materia de prevención de riscos laborais, o Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia (ISSGA), elabora este documento no que se recollen **recomendacións preventivas básicas** que se deben ter en conta nas **obras de construción** segundo as **informacións das autoridades sanitarias** sobre o novo Coronavirus.

### Establecer medidas para evitar o contacto próximo

- Limitar o acceso ao recinto de persoas que **presenten febre (>37°), ou síntomas respiratorios (tose ou sensación de falta de aire)**, apelar á responsabilidade persoal.
- **No caso de presentar síntomas**, ou de ter estado en **contacto estreito cunha persoa infectada non acudir ao lugar de traballo**, informar á organización e manter o illamento preventivo no seu domicilio ata que o indique o seu médico.
- Efectuar un control adecuado do acceso a obra: organizar a **entrada dos traballadores** por quendas e gardando sempre a **distancia de seguridade**. Controlar especialmente o acceso de traballadores de contratas, subcontratas e subministradores. Restringir o acceso dos clientes.
- Fixar **horarios** aos provedores para a **entrega de mercadorías** (materiais e maquinaria) e establecer zonas para a súa recepción
- Manter unha **distancia de seguridade de 2 m** (nunca menos de 1 m) entre traballadores.
- **Evitar coincidir en espazos pequenos** como poden ser os vestiarios, comedores, vehículos, zonas de aseo ou similares. De non ser posible, establecer quendas de acceso os mesmos.
- **Evitar** todo tipo de **actividades grupais presenciais** (reunións, formación, etc.).
- **Comunicar** mediante **carteis** as recomendacións da autoridade sanitaria para evitar a **propagación e o contaxio**.

## Establecer medidas hixiénicas

- **Reforzar a dispoñibilidade de material de limpeza e hixiene persoal.**
- Facilitar o **lavado frecuente de mans** e proporcionar **panos desbotables** a todo o persoal. Lavalas **logo de quitar as luvas de seguridade** se as usas.
- **Evitar tocarse os ollos, o nariz e a boca**, xa que as mans facilitan a transmisión.
- **Non compartir ferramentas** de man, nin conducir **vehículos** por distintos traballadores, de ter que compartilas **hixienizalas tras cada uso**, con especial atención a asas, asideiros, volantes, pancas, etc.
- De ter que **recoller ou firmar** albarás, empregar luvas desbotables.
- **Non se recomenda o uso de máscaras** salvo en situacións específicas indicadas polo servizo de prevención.
- **Limpar con frecuencia o móbil con alcohol** xa que frecuentemente o aproximamos á cara.
- Na medida do posible dispoñeranse **solucións hidroalcohólicas** ou similares para o uso no centro de traballo.
- **Aumentar a frecuencia da limpeza de espazos de uso común** como poden ser os vestiarios, comedores, zonas de aseo ou similares, do mesmos xeito desinfectar as ferramentas, equipos de traballo e vehículos compartidos, con especial atención a asas, asideiros, volantes, pancas, etc.
- **Procurar non compartir comida, obxectos e utensilios** sen lavalos previamente.
- **Cubrir as vías respiratorias cun pano ou co antebrazo** ao tusir ou esbirrar.
- **Depositar en papeleiras con tapa e pedal os panos de papel usados** para limparse as mans ou protexerse de tose ou esbirros, e os que se usen para limpar superficies. Aumentar a frecuencia de recollida dos refugallos.

**A mellor maneira de reducir calquera risco de infección é unha boa hixiene e evitar o contacto directo ou próximo (a menos de 2 metros) con calquera persoa potencialmente infectada.**

## Establecer medidas organizativas

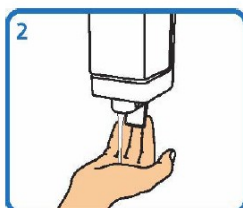
- **Limitar as tarefas** nas que pode haber **maior probabilidade de contacto** entre traballadores, tendo en conta o propio cadro de persoal, as empresas concorrentes e o persoal autónomo
- **Valorar a necesidade de establecer quendas**, realizar pausas, alternar tarefas, etc. para minimizar o impacto da carga física e mental do persoal na situación de alerta sanitaria actual.
- **Difundir** a todas as **empresas concorrentes e traballadores autónomos as medidas preventivas adoptadas na obra para cumprir coas indicacións das autoridades sanitarias** asesorados polos servizos de prevención.
- **Adaptar o posto ou limitar as tarefas** nas que pode haber **maior probabilidade de contacto** para as persoas traballadoras identificadas como especialmente sensibles (grupos vulnerables á infección).



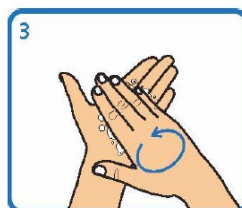
## Técnica do lavado de mans con auga e xabón



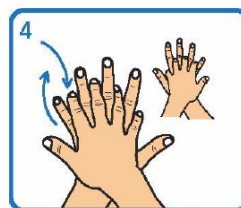
Humedecer as mans



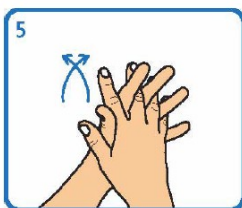
Aplicar suficiente xabón



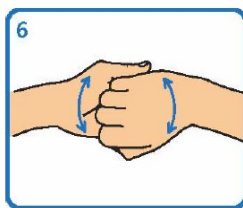
Fregar palma sobre palma



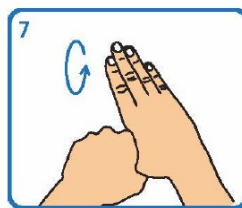
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



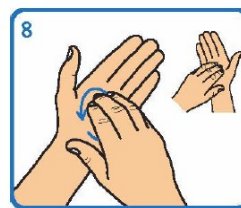
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



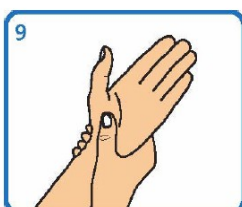
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



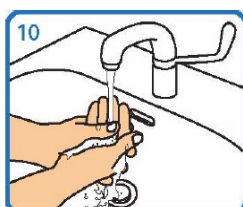
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



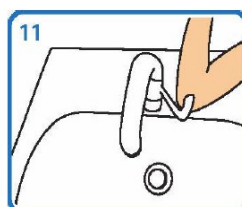
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



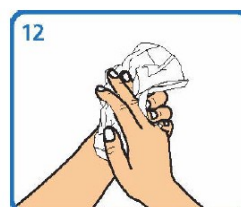
Fregar cada pulso coa man oposta



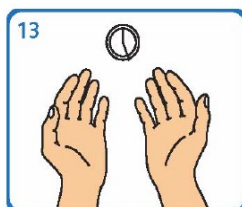
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



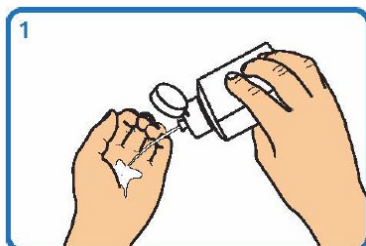
Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*





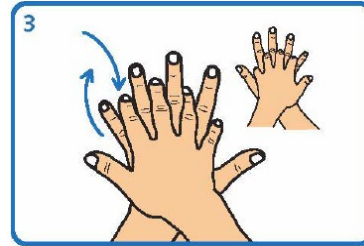
## Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



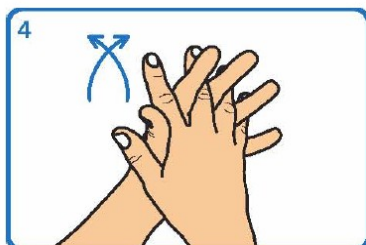
1  
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



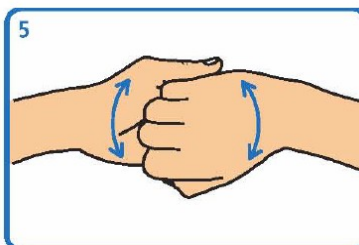
2  
Fregar as palmas das mans entre si



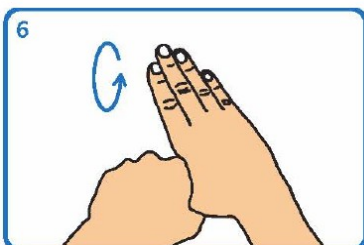
3  
Estender o produto entre os dedos



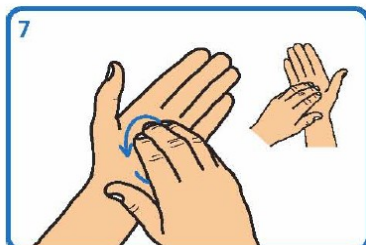
4  
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



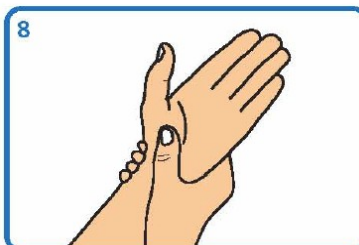
5  
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



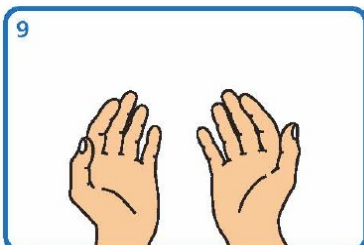
6  
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



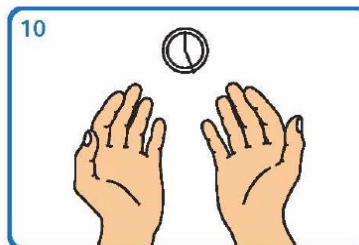
7  
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



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 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE  
Dirección Xeral de Saúde Pública





## **ANEXO SOBRE LIMPEZA DE LUGARES DE TRABALLO (NON SANITARIOS) NOS QUE ESTIVO UNHA PERSOA AFECTADA POLO CORONAVIRUS**

Débense limpar todas as superficies que se toquen con frecuencia como mesas, tiradores de portas, accesorios do baño, inodoro, teléfono, pasamáns de escaleiras, interruptores, teclados de ordenadores, tablets, etc.

Para proceder a limpeza e desinfección empregar máscara cirúrxica (non tocala mentres se usa), bata e luvas desbotables.

Antes de comezar a limpar ventile ben a estancia.

### **Para a desinfección:**

- Empregue unha disolución de lixivia comercial que sexa apta para a desinfección de augas: prepárea medindo 20 ml cunha xiringa (ou 2 culleres das de postre) e engádao a 1 l de auga. Prepare a mestura xusto antes de usala, en auga a menos de 50°C. deixe actuar polo menos a disolución 10 minutos. Pódese usar tamén unha solución desinfectante de uso doméstico con eficacia probada ante virus
- Utilice panos desbotables, ou rolo de papel, ou cabezais de mopa desbotables para facelo que despois botará ao lixo en dobre bolsa
- Os obxectos que non se poden limpar con solucións desinfectantes pódense limpar con vapor (por exemplo mobles tapizados)

### **Limpeza de pezas de roupa** que estivesen en contacto directo coa persoa afectada:

- Meta toda a roupa que precise lavarse nunha bolsa. Introdúzaa noutra bolsa limpa
- Ao retirar a roupa da bolsa non a sacuda e introdúzaa inmediatamente na lavadora. Fágao con coidado e se é posible baleire a bolsa dentro. Lave as mans e poña en marcha a lavadora. Use un programa de auga quente (por riba de 60°C), senón use a temperatura máis alta que poida empregar segundo a prenda
- Lave esta roupa separada de outra

### **Obxectos que se poden somerxer en auga:**

- Láveos con auga quente e deterxente. Póñaos a remollo separado do resto de utensilios que non estiveron en contacto coa persoa afectada e despois láveos ben e aclare.
- Pódese usar un lavalouzas cun programa > 50°C. Neste caso pódese mesturar con outros utensilios non afectados pola persoa enferma.

O cubo do lixo que se use para a limpeza, terá tapa e pedal de apertura e provisto dunha bolsa con peche hermético.

Cando remate a limpeza retire as luvas, a bata e máscara, nesta orde e desbóteas nunha bolsa do lixo con peche hermético (bolsa 1) que pechará inmediatamente. Lave as mans correctamente. Cando vaia retirar o lixo meterá esta primeira bolsa noutra limpa (bolsa 2), tamén con peche hermético.

Inmediatamente despois de retirar o lixo, lave as mans de novo.

Non arrastre polo chan as bolsas do lixo ou da roupa.

O lixo que se xere na limpeza eliminarase nos contedores habituais do lixo, é dicir, os de restos xerais, evite os específicos de vidro, papel e envases. Procure eliminar todos os residuos xuntos e dunha soa vez.

## FONTES DE INFORMACIÓN CORONAVIRUS

- Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:  
<https://coronavirus.sergas.es/>
- Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus (COVID-19) (17/03/2020):  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200317\\_Preguntas\\_respuestas\\_2019-nCoV.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200317_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf)
- Ministerio de Sanidad:  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):  
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- Organización Mundial de la Salud (OMS):  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (sars-cov-2) (11 de marzo de 2020):  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf)
- Guía para la actuación en el ámbito laboral en relación al nuevo coronavirus:  
[http://www.mitramiss.gob.es/ficheros/ministerio/inicio\\_destacados/Gua\\_Definitiva.pdf](http://www.mitramiss.gob.es/ficheros/ministerio/inicio_destacados/Gua_Definitiva.pdf)



- Instrucións para a limpeza na vivenda dos casos confirmados/probables de COVID-19 en illamento no domicilio :  
[https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6506/Limpeza\\_domicilio.pdf](https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6506/Limpeza_domicilio.pdf)
- Instrucións para o coidador dun caso confirmado/probable de COVID-9:  
[https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6505/Instruccion\\_coidador\\_domicilio.pdf](https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6505/Instruccion_coidador_domicilio.pdf)
- Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19:  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo\\_domiciliario\\_de\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_domiciliario_de_COVID-19.pdf)