

CENTROS DE TRABAJO



Criterios generales sobre el

USO DE MASCARILLAS EN INTERIORES





CRITERIOS GENERALES SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN INTERIORES

En el entorno laboral, con carácter general, no resultará preceptivo el uso de mascarillas. No obstante, los responsables en materia de prevención de riesgos laborales, de acuerdo con la correspondiente evaluación de riesgos del puesto de trabajo, podrán determinar las medidas preventivas adecuadas que deban implantarse en el lugar de trabajo o en determinados espacios de los centros de trabajo, incluido el posible uso de mascarillas, si así se derivara de la referida evaluación.

Para la valoración por parte del servicio de prevención de la necesidad de uso de mascarilla en interiores como medida de prevención del contagio por SARS-COV-2, se han tenido en cuenta el conocimiento científico sobre los métodos de transmisión de la enfermedad y la evidencia existente sobre la transmisión aérea del virus mediante aerosoles, especialmente acusada en interiores. Igualmente se han tenido en cuenta los valores de distanciamiento interpersonal establecidos hasta ahora por parte del ministerio de sanidad.

La evidencia actual indica que las diferentes vacunas disponibles contra la COVID-19 son eficaces para reducir la infección sintomática y asintomática, la enfermedad leve, moderada y grave, y la mortalidad. Sin embargo, se sabe que la inmunidad generada por las mismas no impide de forma completa la replicación del virus en la mucosa de las vías respiratorias superiores del sujeto vacunado y la eficacia de las vacunas no llega al 100 %. Por ello se ha optado por un principio de prudencia en aquellos casos en los que pudiera existir dudas sobre la idoneidad o no de mantener las mascarillas.

Teniendo en cuenta los criterios anteriores, se establecen los siguientes criterios sobre el uso de mascarillas en interiores en entorno laboral.



CRITERIOS PARA DETERMINAR LA NECESIDAD DE USO DE MASCARILLAS EN INTERIORES

ACTIVIDAD	UBICACIÓN	NIVEL DE VENTILACIÓN (1)	DISTANCIA INTERPERSONAL O BARRERA FÍSICA	ACCESO DE CLIENTES O PÚBLICO	CRITERIOS DE USO
CENTRO SANITARIO	-				USO OBLIGATORIO
CENTRO SOCIO SANITARIO	-				USO OBLIGATORIO
FARMACIAS	-				USO OBLIGATORIO
TRANSPORTE PÚBLICO	-				USO OBLIGATORIO
OTRAS ACTIVIDADES	EXTERIOR	-	-	-	NO ES NECESARIO
	INTERIOR	ADECUADO	> 1,5 M O BARRERA FÍSICA	NO	NO ES NECESARIO
			> 1,5 M O BARRERA FÍSICA	SI	USO RECOMENDADO
			< 1,5 M	NO	USO RECOMENDADO
			< 1,5 M	SI	USO OBLIGATORIO
		MEJORABLE	> 1,5 M O BARRERA FÍSICA	NO	USO RECOMENDADO
			> 1,5 M O BARRERA FÍSICA	SI	USO OBLIGATORIO
			< 1,5 M	NO	USO OBLIGATORIO
< 1,5 M			SI	USO OBLIGATORIO	

VALORACIÓN DE LA VENTILACIÓN (1)

A la hora de valorar la ventilación de una zona, se considerará que existe una ventilación adecuada en los siguientes casos:

- Si dispone de un sistema de ventilación forzada en el edificio y la renovación del aire garantiza entre 3 y 5 renovaciones por hora, o un aporte de aire de renovación de 12,5 litros por ocupante. (Puede consultar estos valores al responsable de mantenimiento del sistema de climatización).
- Se dispone en la estancia de ventanas, o aberturas similares, que permiten la circulación y renovación del aire. Estas ventanas se mantienen abiertas de manera constante o con una periodicidad de, al menos, 10 minutos cada hora.
- Si conoce los niveles de CO₂, estos niveles se mantienen por debajo de 1200 ppm en ambientes urbanos o 1000 ppm en ambientes no urbanos.
- Si se dispone de un sistema de filtración de aire con filtro HEPA que garantice la retención de virus.

Así mismo, se deben tener en cuenta los siguientes **criterios adicionales**:

- Será obligatorio el uso de mascarilla en vehículos profesionales compartidos, siempre que se utilice por más de un ocupante.
- Será obligatorio el uso de mascarilla para toda persona trabajadora con síntomas compatibles con la enfermedad o aquellas personas trabajadoras positivas asintomáticas. Así mismo, deberá utilizar mascarilla toda aquella persona que haya sido considerada como contacto estrecho durante el periodo que establezcan por la autoridades sanitarias. En todos estos casos, si es posible, se recomienda la realización de teletrabajo.





- En el caso de centros sanitarios o sociosanitarios, con zonas claramente diferenciadas en las que se realicen otras actividades ajenas a la práctica general del centro, se podrán seguir los criterios generales en cuanto a la obligatoriedad del uso de mascarillas, pudiendo, en base a estos criterios, no ser obligatoria la mascarilla en estas zonas, si se cumplen determinadas características de ventilación y distanciamiento interpersonal.
- Será obligatorio el uso de mascarilla para personas vulnerables, siempre que se permanezca en una zona compartida con otras personas trabajadoras, en la que no se garantice unos niveles de ventilación adecuados y una distancia de seguridad de 1,5 metros, y recomendable su uso en el resto de las situaciones. En estos casos se recomienda el uso de mascarilla tipo FFP2.
- No será obligatorio el uso de mascarilla en aquellas zonas de uso individual, tipo despacho, mientras la ocupación sea de una sola persona trabajadora. Cuando en esta zona coincidan más de una persona, se seguirán los criterios generales, es decir, se utilizarán las mascarillas si no se puede garantizar la distancia interpersonal y una ventilación adecuada.
- En ascensores, se recomienda mantener el uso de mascarillas cuando se utilicen por más de una persona.
- En el caso de salas de reuniones o similar, se seguirán los criterios de distancia y ventilación, no siendo necesario el uso de mascarilla si se pueden garantizar una ventilación adecuada y el distanciamiento interpersonal.
- Se permitirá el uso de la mascarilla a aquellas personas trabajadoras que, no estando obligadas, prefieran continuar usándola.
- Se recomienda un uso responsable de la mascarilla en los espacios cerrados de uso público en los que las personas transitan o permanecen un tiempo prolongado. Así mismo, se recomienda el uso responsable de la mascarilla en los eventos multitudinarios. En el entorno familiar y en reuniones o celebraciones privadas, se recomienda un uso responsable en función de la vulnerabilidad de los participantes.

Así mismo, se recomienda seguir teniendo en cuenta las siguientes medidas generales de prevención:

MEDIDAS HIGIÉNICAS BÁSICAS

- Mantenga, siempre que sea posible, medidas de distanciamiento interpersonal.
- Lávese las manos con frecuencia: la higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso; para la higiene de manos se podrá recurrir al empleo de agua y jabón, geles hidroalcohólicos, o desinfectantes con actividad virucida, autorizados por el Ministerio de Sanidad; en todos los casos se deberán respetar escrupulosamente las recomendaciones establecidas al efecto por las autoridades sanitarias.
- En su caso, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchelo a continuación, depositándolo en un cubo/papelera que disponga de tapa; si no dispone de pañuelos, emplee la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evite tocarse la cara: la propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca.





- Mantenga, en la medida de lo posible, una correcta ventilación de los lugares de trabajo y espacios interiores (y/o, en su caso, haga uso de los equipos de filtración de aire puestos a su disposición por la empresa).
- No coma, beba o fume, mientras no se haya realizado una correcta higiene de manos.
- En su caso, haga uso de los equipos de protección individual puestos a su disposición por la empresa, informando al titular de la actividad o persona designada al efecto en caso de deterioro y/o pérdida de eficacia de los mismos.
- En su caso, facilite el trabajo al personal de limpieza al abandonar el puesto de trabajo, despejando éste lo máximo posible.
- Cumpla con todas aquellas medidas de prevención y protección establecidas por las autoridades sanitarias, así como las establecidas por la propia empresa, para la prevención de posibles contagios durante el desarrollo de la actividad laboral.

MEDIDAS DE CARÁCTER TÉCNICO

- Se garantizará que las personas trabajadoras (así como, en su caso, los posibles visitantes/usuarios/clientes) tengan a su disposición, en los lugares de trabajo, **agua y jabón, geles hidroalcohólicos, o desinfectantes con actividad viricida**, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la limpieza de manos (se recomienda dar prioridad al uso de geles/desinfectantes sobre el uso de agua y jabón, para minimizar el uso de los aseos por parte de las personas trabajadoras).
- Se adoptarán medidas de **limpieza y desinfección de los lugares de trabajo, adecuadas a las características e intensidad de uso**, prestando especial atención a los aseos y zonas de uso común.
- Se adoptarán, dentro de las posibilidades de cada centro de trabajo, las medidas necesarias para garantizar una adecuada **ventilación** de los lugares de trabajo, cuando dicha ventilación se realice mediante sistemas de ventilación forzada se garantizará la máxima renovación.
- Cuando no sea posible la ventilación de los lugares de trabajo se podrá valorar la adopción de medidas para garantizar una adecuada **filtración** del aire interior, haciendo uso, para ello, de purificadores de aire equipados con filtros HEPA.
- Se recomienda que la Humedad Relativa en interiores se sitúe entre el 40 % y el 60 %. Estas condiciones pueden ayudar a limitar la propagación y supervivencia del SARS-CoV-2 en estos espacios, al tiempo que se minimiza el riesgo de crecimiento de moho y se mantienen las barreras mucosas hidratadas e intactas de las personas.
- En los lugares de trabajo y, en especial, en los locales de aseo/vestuario, se recomienda colocar **paneles informativos y/o señalizaciones** que fomenten las medidas de higiene y prevención.

Nota: Además de las anteriores medidas, de carácter general, serán de aplicación todas aquellas medidas de prevención y protección específicas que puedan ser establecidas por las autoridades sanitarias para determinados sectores de actividad.





MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

- Se valorará el **teletrabajo** para el desarrollo de aquellas actividades cuya naturaleza lo permita así como la adopción de **opciones de trabajo mixtas** para aquellas actividades que no requieran una presencia continua en el centro de trabajo.
- En el caso de **personas positivas asintomáticas o con sintomatología leve**, se recomienda la **realización de teletrabajo** y la no asistencia, en la medida de lo posible, al centro de trabajo, durante el periodo que se establezca en cada caso por las autoridades sanitarias. Las personas que trabajan en ámbitos vulnerables y los trabajadores que prestan apoyo y cuidados a personas vulnerables, no acudirán a su centro de trabajo durante los primeros 5 días desde el inicio de síntomas o desde la fecha de diagnóstico en caso de personas asintomáticas.

NORMAS DE ACTUACIÓN SI SE PRESENTAN SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD

Se indicará la realización de una PDIA en las siguientes situaciones:

- Persona con clínica compatible y que cumpla alguno de los criterios de vulnerabilidad:
 - Tener 60 años o más
 - Inmunodepresión por causa intrínseca o extrínseca
 - Embarazo
- Personas relacionadas con ámbitos vulnerables: personas que residen, acuden, están ingresadas o trabajan en ámbitos vulnerables (centros sanitarios asistenciales, centros sociosanitarios y centros de día, centros penitenciarios y otros centros con personas institucionalizadas), así como trabajadores que prestan apoyo y cuidado a personas vulnerables.
- Presentar un cuadro de infección respiratoria aguda de vías bajas que requiera ingreso hospitalario (preferiblemente diagnosticado por PCR).
- Que se tenga constancia de que haya estado en los últimos 14 días en una región en la que esté circulando una variante de interés o de preocupación que no haya mostrado circulación comunitaria en nuestro territorio y colectivos de población migrante de reciente llegada a España.

Si tras un resultado negativo de una PDIA se produjese un empeoramiento del cuadro clínico se realizará una segunda PDIA, al menos con una separación de 48 horas desde la anterior.

Las personas que presenten síntomas leves y que no cumplan criterios de indicación de realización de una prueba diagnóstica, deben extremar las precauciones y reducir todo lo posible las interacciones sociales utilizando de forma constante la mascarilla y manteniendo una adecuada higiene de manos durante los 10 días posteriores al inicio de síntomas. Se evitará especialmente el contacto con personas vulnerables y la participación en eventos multitudinarios. Siempre que sea posible y en caso de que no sea susceptible de una incapacidad temporal por su sintomatología, se recomienda el teletrabajo.





Se recomienda que la persona que presente síntomas leves y que cumpla criterios de indicación de realización de una prueba diagnóstica, se ponga en contacto con el sistema sanitario de su comunidad o ciudad autónoma y permanezca en su domicilio hasta que obtenga el resultado de la PDIA.

- Si este fuese positivo, será considerado caso confirmado.
- Si el resultado fuese negativo, se considera que los síntomas no se deben a la COVID-19 y ha de seguir las instrucciones que le indiquen desde los servicios sanitarios asistenciales.

En caso de presentar criterios de gravedad o mala evolución (disnea, fiebre > 38°C mantenida más de tres días...) deberá contactar con su médico o con el sistema sanitario del modo establecido en la comunidad autónoma observando en todo caso todas las medidas personales de control de la transmisión y utilizando, si es posible, un medio de transporte privado para su desplazamiento.

Además de las indicaciones de realización de prueba diagnóstica descritas, el profesional sanitario que atiende a un caso con clínica compatible podrá indicar la realización de una PDIA bajo criterio clínico. No está indicado realizar una PDIA a las personas que tienen un resultado positivo en un test de autodiagnóstico si no cumplen alguno de los criterios indicados al inicio de este apartado.

ESTUDIO Y MANEJO DE CONTACTOS

Únicamente se realizará la identificación de contactos estrechos en los ámbitos considerados vulnerables de acuerdo con las definiciones establecidas a continuación:

- **Ámbitos vulnerables:** centros sanitarios asistenciales, centros sociosanitarios y centros de día que prestan asistencia sociosanitaria, centros penitenciarios y otros centros con personas institucionalizadas.
- **Personas relacionadas con ámbitos vulnerables:** Personas que residen o acuden, están ingresadas o trabajan en ámbitos vulnerables, así como trabajadores que prestan apoyo y cuidado a personas vulnerables.

El objetivo es la protección de las personas pertenecientes a grupos vulnerables y el diagnóstico precoz para el control de la transmisión, tanto entre las personas vulnerables como a partir de otras personas relacionadas con estos ámbitos.

A los contactos estrechos en ámbitos vulnerables se les indicará la realización de PDIA a los 3-5 días del seguimiento.

Los contactos estrechos no realizarán cuarentena. Sin embargo, durante los 10 días posteriores a la última exposición deben extremar las precauciones y reducir todo lo posible las interacciones sociales utilizando de forma constante la mascarilla y manteniendo una adecuada higiene de manos. Especialmente se debe evitar el contacto con personas vulnerables. En caso de aparición de síntomas actuará según se indica en el apartado de normas de actuación si se presentan síntomas de la enfermedad.

Las autoridades de salud pública podrán establecer actuaciones adicionales respecto al manejo de contactos estrechos cuando así lo consideren necesario en situaciones o ámbitos específicos.





PERSONAS VULNERABLES

Se define como persona vulnerable ante la infección por el coronavirus SARS-COV-2 a aquellas en las que, en función de sus características personales o estado biológico, puede cursar con mayor gravedad o sufrir complicaciones de mayor severidad que la población en general.

El Ministerio de Sanidad, en su *Estrategia de Vigilancia y Control Frente a COVID-19 Tras la Fase Aguda de la Pandemia*, de 23 de marzo de 2022, ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 a las personas de 60 años o más, los inmunodeprimidos por causa intrínseca o extrínseca y las embarazadas.

En caso de que en la plantilla de la empresa existiera alguna persona perteneciente a alguno de estos grupos, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para que proceda a la valoración de la vulnerabilidad de esa persona trabajadora y puedan establecerse las medidas de protección oportunas que le permitan realizar su trabajo minimizando el riesgo de un hipotético contagio en el medio laboral.

Nota: Estos criterios se mantendrán vigentes mientras la situación epidemiológica se mantenga o se publiquen nuevos criterios por parte de la autoridades sanitarias.

