**LA GUÍA DEL GOBIERNO PARA LOS QUE VUELVEN AL TRABAJO: MASCARILLAS EN EL TRANSPORTE PÚBLICO Y LAVADO DE UNIFORMES A 60 GRADOS**

El Ministerio de Sanidad recomienda entradas escalonadas al trabajo, el uso de vehículos individuales y mantener la distancia interpersonal de seguridad de al menos dos metros para los sectores que se reincorporan a la actividad laboral

Entre el lunes 13 y el martes 14 se reanudará parte de la actividad no esencial que quedó paralizada con el decreto que establecía un permiso retribuido recuperable hasta el 9 de abril. Los trabajadores de fábricas, construcción, compañías y aquellos que no puedan teletrabajar volverán a sus puestos de trabajo, aunque continúen las medidas de confinamiento para el resto de la población al menos hasta el 26 de abril.

Para el regreso de estos millones de empleados a las calles para desempeñar sus labores económicas, el Gobierno ha elaborado una guía con recomendaciones que la población afectada y las empresas deberán seguir de camino al puesto de trabajo y también en el mismo, con el objetivo de tratar de frenar el número de contagios del coronavirus. Esta guía también sirve para las actividades esenciales que llevan desempeñando su trabajo sin descanso durante todo el estado de alarma que comenzó el 14 de marzo, como puede ser el personal de la industria alimentaria. La guía recoge las medidas más esenciales de higiene y distancia interpersonal para aplicar antes, durante y después de la asistencia al trabajo.

**No ir al trabajo con síntomas leves o si se es población de riesgo**

El ministro de Sanidad, Salvador Illa, recordaba que los empleados que presenten sintomatología leve o hayan mantenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas, deberán quedarse en casa. Tampoco deberán acudir al puesto de trabajo las personas más vulnerables por edad, por estar embarazadas o por padecer afecciones médicas, recuerda el Gobierno en su guía.

**Desplazamientos en transporte individual siempre que se pueda**

El Ministerio de Sanidad recomienda que el desplazamiento al trabajo sea "por medios que no supongan la agrupación con más personas, garantizando la importante distancia interpersonal de 2 metros". Como indicaba Salvador Illa, siempre que se pueda los desplazamientos deberán producirse caminando, en bicicleta o en el vehículo personal.

En caso de elegir un turismo, un taxi o un VTC, "se deben extremar las medidas de limpieza del mismo y evitar que viaje más de una persona por cada fila de asientos", indica la guía, con el fin de mantener "la mayor distancia posible entre los ocupantes".

**Mascarillas en el transporte público**

Cuando se tenga que recurrir al transporte público, en los viajes en autobús, metro o tren, se recomienda guardar la distancia interpersonal con otros viajeros –de uno a dos metros–, al mismo tiempo que se aconseja el uso de una mascarilla higiénica, "no médica", aclara el Gobierno en su guía. Interior repartirá entre el lunes y el miércoles 10 millones de estas mascarillas en el transporte público, aunque su uso no es obligatorio.

**Entradas y salidas escalonadas**

Esta recomendación va dirigida a las empresas. El Gobierno recomienda siempre que se pueda y cuando el espacio de trabajo no permita mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, que la entrada al puesto de trabajo se haga de forma "escalonada" entre los empleados, para asegurar que se puede mantener la distancia interpersonal de dos metros de distancia ya sea durante el desplazamiento como en el propio lugar de trabajo. "Las salidas deben planificarse para que los trabajadores y las trabajadoras puedan mantener la distancia interpersonal recomendada", establece la guía.

**Mantener la distancia de seguridad también en el trabajo**

La distancia de seguridad de dos metros deberá respetarse también en el puesto de trabajo. "Hay que asegurar que la distancia interpersonal en las zonas comunes y deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos", señala la guía. "La reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar", añade.

Cuando se trate de empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre personas trabajadoras y el público, enunciándose en la guía las siguientes recomendaciones: el aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal, cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.

**¿Uso de mascarillas en el trabajo?**

Respecto al uso de mascarillas en los centros de trabajo, la guía señala que no es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si se mantiene la distancia interpersonal.

**Guantes para los empleados más expuestos**

Para los profesionales que estén más expuestos, las empresas deberán aprovisionar suficiente material de protección. “Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público)".

**Nada de saludos con contacto físico**

Además de mantener la distancia interpersonal de seguridad de aproximadamente 2 metros, el Gobierno recuerda que deben evitarse los saludos con contacto físico, incluido el dar la mano.

**No compartir equipos y dispositivos**

Además, recomienda también no utilizar "en la medida de lo posible" equipos y dispositivos de otros trabajadores. Pero, en caso de que sea necesario, se aconseja desinfectarlos antes de usarlos. "Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado".

**Medidas higiénicas en el trabajo**

Sanidad recuerda que es imprescindible lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. "Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos".

**Estornuda en un pañuelo o en el codo**

"Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre", añade. Importante: si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos y evita tocarte los ojos, la nariz o la boca".

**¿Qué hacer si aparecen síntomas en el trabajo?**

Si un trabajador empieza a notar síntomas en el puesto de trabajo, debe avisar a sus compañeros y superiores, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras esté en el puesto de trabajo y contactar de inmediato con un médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de su Comunidad Autónoma.

En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

**Facilitar el trabajo al personal de limpieza**

La guía recomienda facilitar el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejándolo lo máximo posible. "Tira cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables– de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados".

"El personal de limpieza asignado a estas tareas debe tener una correcta protección, realizando todas las tareas con mascarilla y guantes de un solo uso, además de disponer de los detergentes habituales, pues son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad", señala la guía.

Igualmente, una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

Los uniformes se lavan con agua (muy) caliente

Para la ropa de trabajo, la guía recomienda que al terminar se metan en bolsas, se cierren y se lleven a donde se realiza su lavado habitual, que tendrá que ser con agua caliente. “En el caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados”.

**Después del trabajo**

Al regresar del centro de trabajo a sus domicilios, los trabajadores y trabajadoras deberán cuidar las distancias y las medidas de higiene en el hogar, "máxime si conviven con personas de grupos de riesgo", recuerda el Gobierno.