

# 10 CONSEJOS BREVES PARA PLANIFICAR LA VUELTA AL TRABAJO



Fraternidad  
Muprespa



# 10 CONSEJOS BREVES PARA PLANIFICAR LA VUELTA AL TRABAJO

Una vez finalizado el permiso retribuido obligatorio, el lunes 13 de abril se reinician las actividades no consideradas como **actividades esenciales** (como la construcción y el sector industrial) que el gobierno decidió hibernar tras el **RDL 10/2020 de 29 de marzo**, por el que se regula un permiso retribuido recuperable para las personas trabajadoras por cuenta ajena que no presten servicios esenciales, con el fin de reducir la movilidad de la población en el contexto de la lucha contra el COVID-19.

Y volver así, al escenario inicial que trajo consigo la declaración del Estado de Alarma del **RD 463/2020**, con el teletrabajo siempre que sea posible, manteniendo cerrados comercios y establecimientos de ocio donde se congreguen personas, como bares y restaurantes.

**La vuelta al trabajo no puede suponer un paso atrás en la lucha contra la pandemia.** Es un momento en el que la responsabilidad de todos es más que nunca vital. Es imprescindible minimizar todo lo posible el riesgo de contagio del **COVID-19** en los centros de trabajo y en el camino público hasta ellos.

Este documento pretende acompañar de las empresas que reanuden su actividad para garantizar una vuelta segura al trabajo, fundamentalmente en aquellas que no dispongan de Servicio de Prevención, ya que estos servicios y el resto de modalidades preventivas de las empresas, determinarán las medidas necesarias para trabajar en condiciones seguras.

Consulta aquí las **Orientaciones para prevenir el riesgo de exposición laboral** al coronavirus SARS-CoV-2 por actividades/sectores.



Algunas orientaciones básicas siguiendo el [documento buenas prácticas](#) en los centros de trabajo del Ministerio de Sanidad.



**1. PRIMERA REGLA:** la reanudación de la actividad debe guiarse siempre por el **principio de minimización del riesgo**. Organiza la entrada de forma escalonada, aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración mejor en último lugar e intentando mantener la distancia de seguridad recomendada.



**2. TELETRABAJO:** asistimos a una etapa extremadamente sensible, donde debe prevalecer el **teletrabajo** y el uso de videoconferencias siempre que sea viable. [Consejos y recomendaciones.](#)



**3. ANTES DE IR A TRABAJAR:** seas trabajador, empresario o autónomo **“autoevalúate”** y si tienes síntomas como fiebre, tos, dolor garganta, dificultad respiratoria u otros propios del COVID-19 contacta con el teléfono de atención de tu comunidad autónoma o centro de atención primaria para seguir sus instrucciones. [Consulta el decálogo en caso de infección por COVID-19.](#)



**4. DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO:** momento crítico, hay que pensar en una movilidad fomentando el transporte individual frente al público siempre que sea posible, si no es así, debes guardar la distancia de seguridad de 2 metros, evitando las aglomeraciones y las aproximaciones.



**5. DISTANCIAS DE SEGURIDAD EN EL CENTRO DE TRABAJO:** hay que garantizar los 2 metros en las entradas, salidas, durante la actividad en zonas comunes (vestuarios, ascensores, comedores, baños...) y en los propios puestos de trabajo, minimizando los contactos y rotaciones de equipos. Reducir visitas de proveedores y terceros. Hay que tener máximo control en la Coordinación de Actividades Empresariales.



**6. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:** serán los adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar, la empresa facilitará **Equipos de Protección Individual (EPI)** cuando los riesgos no puedan evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo. Hay que estar atentos a las recomendaciones de las autoridades sanitarias sobre uso de la mascarilla, guantes, etc.



**7. HIGIENE Y LIMPIEZA:** desinfección frecuente personal garantizada con agua y jabón y/o geles hidroalcohólicos, papel desechable para secado. [Ver video lavado de manos.](#) También en los lugares de trabajo se debe extremar la limpieza de espacios y superficies, especialmente los que se tocan con frecuencia (pomos de puertas, botones de ascensores, etc.) y procurar ventilar diariamente.



**8. MEDIDAS ORGANIZATIVAS:** informar, comunicar y sensibilizar en todo momento de las recomendaciones sanitarias y preventivas COVID-19. Realizar un plan de contingencia es muy aconsejable, y se precisa establecer un protocolo para el caso de que un trabajador manifieste síntomas en su puesto de trabajo.



**9. GESTIÓN DE RESIDUOS:** los desechos de material de higiene personal (mascarillas, guantes, pañuelos desechables...) se tienen que depositar en el contenedor de residuos no orgánico. En el caso de que el trabajador presente síntomas utilizar doble bolsa de basura con cierre.



**10. VOLVER A CASA:** sigue las mismas recomendaciones y sugerencias al volver con los tuyos, máxime si convives con personas de grupos de riesgo.



# Fraternidad

## Muprespa

[fraternidad.com](http://fraternidad.com)



Su Mutua 275 - Calidad y Servicio, 365 días al año

CED-0472