



**El gobierno alemán publicó una norma de seguridad laboral vinculante contra el SARS-CoV-2 / Covid-19 el 16 de abril de 2020.**

[https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?__blob=publicationFile&v=2)

**Los detalles más específicos de cada sector industrial son proporcionados por las respectivas instituciones de seguros de accidentes.**

<https://www.dguv.de/de/praevention/corona/index.jsp>

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/Coronavirus-FAQ.html>

**Las normas de higiene y conducta personal (normas de distancia, "manera de toser y estornudar", higiene de las manos, protección de la boca y la nariz) son una parte esencial de la norma de seguridad en el trabajo y deben ser instruidas y comunicadas por completo en la empresa.**

**La información proporcionada por el Centro Federal de Educación sobre la Salud también es útil para informarse sobre las instrucciones a seguir.**

<https://www.bzga.de/>

- Incluso antes de que aparezcan los primeros síntomas de la enfermedad, es posible infectar a otras personas con el nuevo tipo de coronavirus. **La mayor capacidad de contagio se presenta el día antes de que los síntomas aparezcan.** Por lo tanto, teóricamente cualquiera de nosotros puede convertirse en portador del virus sin saberlo.
- **Según el Instituto Robert-Koch (Robert Koch-Institut ) a partir del 16 de mayo del 2020: La vía de transmisión determinante es el contacto directo con las personas que sufren de Covid-19**
- La principal transmisión se produce a través de las gotitas que se producen al toser y estornudar y que son absorbidas por la persona de enfrente a través de las membranas mucosas de la nariz, la boca y posiblemente el ojo (infección por gotitas).
- Aerosoles: También es posible la transmisión a través de núcleos de gotitas muy pequeñas que flotan en el aire y que pueden ser liberadas durante el dialogo.
- No se puede descartar la transmisión a través de superficies contaminadas.

- **DISTANCIA – ¡Mínimo 1,5 metros!**
  - Si no es posible: utilizar mamparas o protección de “boca-nariz”.
- Trabajar desde casa si es posible.
- Si es posible, trabajar individualmente o en pequeños grupos establecidos.
- No formar grupos en las salas de descanso o salas de fumadores.
- Limpiar regularmente los objetos y las superficies de uso común con productos de limpieza disponibles en el mercado. ¡El desinfectante sólo es necesario en casos excepcionales!
- No prestar, a ser posible, los dispositivos a otras personas.
- Ventilar las salas de trabajo varias veces al día.
- Evitar el contacto físico (por ejemplo, apretones de mano, abrazos)
- Seguir las restricciones de contacto también en la vida privada.

### **¡NUNCA IR ENFERMO AL TRABAJO!**

- Las personas, incluso con síntomas leves, deben quedarse en casa hasta que se aclare su caso.
- Llame a su médico de cabecera, no vaya directamente a la consulta.
- Si se encuentra mal, informe inmediatamente a sus superiores.

Merkblatt Verhaltensregeln (BZgA):

<https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Verhaltensregeln-empfehlungen-Coronavirus.pdf>

## De acuerdo con el Instituto Robert Koch, las personas más vulnerables de sufrir un desarrollo grave de la enfermedad de Covid-19 son las siguientes:

- Personas mayores (con un riesgo en constante aumento a partir de los 50-60 años de edad).
- Personas fumadoras
- Personas con sobrepeso
- Personas con ciertas enfermedades previas:
  - Enfermedades cardiovasculares (incluida la hipertensión arterial)
  - Enfermedades pulmonares crónicas
  - Enfermedades hepáticas crónicas
  - Pacientes con diabetes
  - Pacientes con cáncer
  - Pacientes con un sistema inmunológico débil

# Precaución médica laboral y protección de las personas más vulnerables (grupos de riesgo)



## **Las precauciones médicas laborales deben ser facilitadas y/o ofrecidas a los trabajadores.**

Los empleados pueden pedir consejo individual a su médico de cabecera, incluso sobre los riesgos especiales que puedan haber debido a una enfermedad anterior o a la situación individual de cada uno.

También debe ser posible abordar los miedos y el estrés psicológico.

Si es necesario, el médico de cabecera propondrá al empresario las medidas de protección adecuadas, en el caso de que las medidas normales de seguridad e higiene en el trabajo no sean suficientes. Si es necesario, el médico también puede recomendar un cambio de actividad a la persona en cuestión. El empresario sólo se enterará de esto, si el trabajador está expresamente de acuerdo.

Los médicos también pueden informar sobre las precauciones médicas laborales por teléfono.

# Instrucciones generales

## Normas de conducta SARS-CoV-2 / Covid-19



Si no se pueden cumplir las reglas de distancia requeridas (por lo menos 1,5 m), se debe utilizar una mascarilla (protector de boca y nariz).

La mascarilla se utilizará principalmente para proteger el ambiente de los propios agentes infecciosos (protección externa).

El uso de mascarillas por parte de todos los trabajadores en el trabajo puede proporcionar una protección eficaz contra la transmisión del Coronavirus SARS-CoV-2 (protección colectiva).

**Bajo ninguna circunstancia el uso de mascarillas puede conducir a que las reglas de distancia no se respeten o a que las reglas de higiene no se cumplan.**





### "Mascarillas de la comunidad", mascarillas (protección de boca y nariz), mascarillas con filtro, ¿cuál es la diferencia?

Tipo de mascarilla / características	"Mascarilla de la comunidad"	Mascarilla (protección de boca y nariz)	Mascarilla con filtro y sin válvula	Mascarilla con filtro y con válvula
Abreviatura o sinónimo	Cobertura de la boca y la nariz	Mascarilla de operación	FFP2 / FFP3- Mascarilla sin válvula	FFP2 / FFP3- Mascarilla con válvula
Producto sanitario o de protección	No	Sí	Sí	Sí
Uso	Uso privado	Protección externa	Protección propia y externa / seguridad laboral	Autoprotección / seguridad laboral
Protección	Reducción de la emisión de gotas del portador	Protección de terceros ante la expulsión de gotas por parte del portador	Protección del portador y de terceros	Protección del portador contra los residuos sólidos y líquidos transportados por el aire
¿Protege al portador (autoprotección)?	Un poco	Un poco	Sí	Sí
¿Protege el ambiente (protección externa)?	Sí	Sí	Sí	No

### Póngase la mascarilla correctamente

- Lávese bien las manos antes de ponerse la mascarilla.
- Coloque el lado correcto de la mascarilla hacia fuera y evite tocar el lado interior de la mascarilla.
- **Modelo con dos cintas de sujeción:** Coloque la cinta inferior de sujeción para la cabeza en el cuello, luego póngase la mascarilla sobre la nariz. Coloque la cinta superior de sujeción para la cabeza por encima de las orejas.
- **Modelo con banda elástica:** Póngase la mascarilla por la barbilla, estire las bandas elásticas hacia atrás, por detrás de las orejas y coloque la mascarilla sobre la nariz.
- Colóquela sobre la boca y la nariz y presione el puente nasal con un soporte de metal.
- Si es posible, no toque la mascarilla mientras la lleve puesta.
- Si la mascarilla se moja, quítasela y cámbiela.
- Quítese la mascarilla hacia atrás, sin tocar la parte externa de la mascarilla.
- Después de retirar la mascarilla, lávese bien las manos.

# ¿Cómo ponerse y deshacerse de la mascarilla correctamente?



**Información interesante sobre mascarillas** Vídeo del Centro Federal de Educación para la Salud (BZgA) :

<https://www.youtube.com/watch?v=oMIhnINiDDs>

4MOOHKWWWSVZZZHNDGHDUEHLWVFKW#I#IDKUVWR#IHWWUD#IQYRQP#GQDVPD#VNHQGO

- Evitar tocar la mascarilla mientras se lleve puesta y evitar moverla para no propagar los gérmenes que pueda haber en ella.
- Las mascarillas que se mojen (por ejemplo, por el aire que respiramos) se deben de cambiar por otras.
- Las mascarillas que sabemos que están sucias y defectuosas, no se deben de usar más.
- Cambiar las “Mascarillas de la comunidad” diariamente, lavándolas idealmente a 95 grados, mínimo a 60 grados, después dejar que se sequen completamente.

### TOSER Y ESTORNUDAR CORRECTAMENTE

- Mantenga la distancia de seguridad y dése la vuelta al estornudar y al toser.
- Tosa y estornude en el codo.
- Tosa y estornude en un pañuelo.  
(después tírelo a un contenedor cerrado)
- Por último, lávese las manos correctamente.



### ¿Cómo se deben de lavar las manos correctamente ?



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

**Lavarse las manos es suficiente. Los desinfectantes no son mejores, sólo son un sustituto adecuado en caso de que no sea posible lavarse las manos.**



### **MANTENER LAS MANOS ALEJADAS DE LA CARA**

Si se toca la cara con las manos, los gérmenes pueden entrar en el cuerpo a través de las membranas mucosas de la boca, la nariz o los ojos y causar una infección.



Bild: stockfour/Gettyimages.de

### **GUANTES DESECHABLES ¡Peligro en lugar de protección!**

- Los guantes desechables transmiten una engañosa sensación de seguridad.
- Contaminan más o de la misma manera que una mano descubierta.
- No existen mejoras en lo que respecta a la transmisión de gérmenes con las manos.
- La adhesión de los virus a los guantes desechables es más duradera que en la piel.
- Problemas en la piel al no poder transpirar la piel por el uso de los guantes.
- Los guantes no deben usarse en ciertos tipos de trabajo (por ejemplo, en los trabajos que se utilice maquinaria rotatoria)

**¡ ES MEJOR LAVARSE LAS MANOS MÁS A MENUDO!**





# ¿Cómo se deben de quitar los guantes adecuadamente?

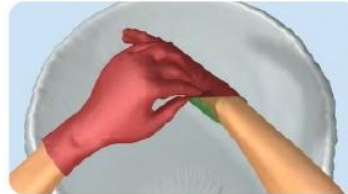
## Schutzhandschuhe sicher ausziehen

Außenseite von außen anfassen – Innenseite von innen anfassen!

ROBERT KOCH INSTITUT



**1. Nahe am Abfallbehälter arbeiten**  
Arbeiten Sie nahe einer Möglichkeit, die Handschuhe abzuwerfen, z.B. über einem Abfallbehälter.



**2. Ersten Handschuh greifen**  
Außen fasst außen: Greifen Sie die Stulpe des Handschuhs und heben Sie diese leicht an, ohne dabei die Haut zu berühren.



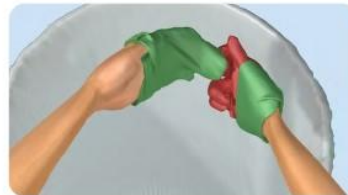
**3. Handschuhende umkrepeln**  
Schlagen Sie das Handschuhende um, sodass die Innenseite der Stulpe außen liegt.



**4. Zur Hälfte ausziehen**  
Ziehen Sie den Handschuh bis knapp über den Handteller aus.



**5. Zweiten Handschuh greifen**  
Außen fasst außen: Greifen Sie jetzt den anderen Handschuh (vgl. Bild 2).



**6. Innenseite nach außen**  
Ziehen Sie den Handschuh bis über die Hälfte aus. Die Innenseite des Handschuhs wird nach außen umkrepelt.



**7. Andere Innenseite greifen**  
Innen fasst innen: Greifen Sie nun in die Innenseite des anderen Handschuhs.



**8. Handschuh abstreifen**  
Streifen Sie diesen Handschuh ab.



**9. Handschuhe anfassen**  
Greifen Sie nun die Innenseiten beider Handschuhe und ziehen Sie beide vollständig aus.



**10. Handschuhe entsorgen**  
Entsorgen Sie die Handschuhe vorsichtig und kontrolliert.



**11. Hände gründlich reinigen**  
Nach Ablegen der Handschuhe stellen Sie eine gute Händehygiene sicher.

**Regelmäßiges Trainieren erhöht die Sicherheit im Umgang mit persönlicher Schutzausrüstung (PSA)**  
Hier wird dargestellt, wie Sie die Handschuhe ohne Eigenkontamination („sauber“) ausziehen. Andere Optionen können ebenso sicher sein.

## Si tiene alguna pregunta, no dude en contactar con:

- El médico de la empresa
- Servicio Médico Laboral
- Responsable de higiene
- Corona-Representante
- ...

Instrucciones creadas en cooperación con :



ProfessioMed

### **ProfessioMed GmbH**

Arbeits-, Sozial-, Reise-, Verkehrs-, Präventiv- & Flugmedizin  
Gebhardtstr. 9, 90762 Fürth

Con el asesoramiento del departamento de salud pública de la ciudad de Núremberg

# Confirmación



Yo, \_\_\_\_\_

participé en la instrucción sobre la protección de la seguridad y la salud en el trabajo / higiene personal y sobre las normas de conducta SARS-VoV-2 / Covid-19 el día \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_, comprendí su contenido y recibí toda la documentación.

\_\_\_\_\_

Firma