

MAYO 2020 - N° 5

Sumario

- ¿Qué es un coronavirus? y el ¿Covid19? *pág. 2*
- Guía de Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo frente al COVID-19 *pág. 2-3*
- Mascarillas, qué debes saber *pág. 6*
- Tipo de Guantes *pág. 7*
- Cómo quitar unos guantes de forma correcta *pág. 8*
- ¿Cómo y cuándo debemos lavarnos las manos? *pág. 9*
- Accesibilidad Activa: Guía para orientar en los procesos de peatonalización de vías para luchar con el virus *pág. 10*
- Proyectos del Programa de Escuelas Profesionales de Extremadura *pág. 12*

LA UNIDAD DE ASESORAMIENTO MUNICIPAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES OFRECE ASESORAMIENTO ESPECÍFICO ANTE EL COVID-19

Recuerda a Ayuntamientos y Mancomunidades de la provincia que tienen a su disposición el teléfono 824.903.569 para aclarar dudas

La crisis sanitaria que atravesamos mundialmente, ocasionada por el COVID-19, y las fases diseñadas para volver paulatinamente a la nueva normalidad hace que la Federación de Municipios y Provincias de Extremadura (FEMPEX) tenga el deber y la necesidad de proteger la seguridad y la salud laboral de los trabajadores y trabajadoras de nuestras Administraciones locales.

La Unidad de Asesoramiento Municipal en Prevención de Riesgos Laborales de la provincia de Badajoz, fruto del trabajo y del consenso entre la Diputación de Badajoz y esta Federación, tiene actualmente centrados todos sus esfuerzos en la prestación de servicios de asesoramiento preventivo. Contribuyendo con ello a que esta pandemia provocada por el COVID-19 no afecte a la salud de los empleados públicos de la administración local extremeña y para ayudar a mantener el empleo en nuestras entidades locales con todas las garantías.

Para ello, la FEMPEX y la Diputación de Badajoz ponen a disposición de los Ayuntamientos y las Mancomunidades de la provincia una línea específica de información y asesoramiento sobre prevención de riesgos laborales frente al COVID-19.

Desde la Unidad de Asesoramiento Municipal, se ha habilitado un número de teléfono, el 824903569 y

tres direcciones de correo electrónico german-PRL@fempex.es; virginia-PRL@fempex.es; mmata-PRL@fempex.es, para atender todas las dudas y consultas que las entidades locales extremeñas puedan demandar. Esta labor de asesoramiento se ve además complementada y reforzada con la publicación de este boletín específico sobre el COVID-19 y también con la información que a través de manuales, protocolos de actuación, guías de consulta, etc, está disponible en la página web de la Federación (www.fempex.es)

Es importante que los responsables políticos de nuestros municipios sepan que este servicio no sustituye ni puede asumir las obligaciones contraídas con el Servicio de Prevención ajeno, propio o Mancomunado con quienes tengan contratados los servicios de prevención de riesgos laborales correspondientes.

ESTAMOS EN:



824903569



Sede FEMPEX
C/ Sancho Pérez, 4 / 06800 Mérida

NUESTROS CORREOS ELECTRÓNICOS:



german-PRL@fempex.es
virginia-PRL@fempex.es
mmata-PRL@fempex.es



“Los trabajadores municipales son la voz y las manos de los ayuntamientos en la atención a los vecinos. La prevención de los riesgos laborales a la que están sometidos los trabajadores municipales es la herramienta para la protección de su salud y su integridad física. El servicio mancomunado de PRL de la FEMPEX aporta además la especialización de actuar en el ámbito de las administraciones locales”.

José Manuel Rama Moya
Alcalde de Villafranca de los Barros



“En estos momentos de crisis sanitaria que atravesamos, la seguridad y salud laboral de nuestros/as trabajadores/as cobra aún más importancia, para que nuestros/as vecinos/as y entidades locales, continúen recibiendo los servicios públicos que les ofrecemos, con las garantías suficientes para salvaguardar la salud de todos.

El Servicio de Prevención Mancomunado de FEMPEX (SPM-FEMPEX), realiza en este sentido una labor extraordinaria, por su rápida y eficaz actuación así como por el asesoramiento preventivo casi instantáneamente”.

Manuel Naharro Gata
Presidente de la Mancomunidad Sierra Suroeste

¿QUÉ ES UN CORONAVIRUS? Y EL ¿COVID19?

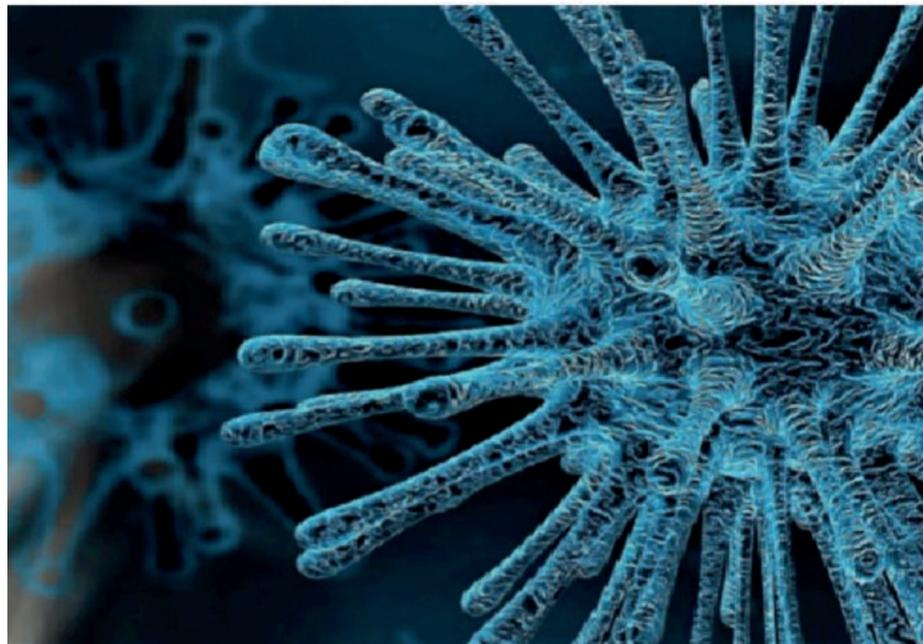
Síntomas y recomendaciones habituales

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV). Un nuevo coronavirus es una nueva cepa de coronavirus que no se había encontrado antes en el ser humano.

Los coronavirus se pueden contagiar de los animales a las personas (transmisión zoonótica). De acuerdo con estudios exhaustivos al respecto, sabemos que el SRAS-CoV se transmitió de la civeta al ser humano y que se ha producido transmisión del MERS-CoV del dromedario al ser humano. Además, se sabe que hay otros coronavirus circulando entre animales, que todavía no han infectado al ser humano.

La COVID 19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

Esas infecciones suelen cursar con fiebre y síntomas respiratorios (tos y disnea o dificultad para respirar). En los casos más graves,



pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e, incluso, la muerte.

Las recomendaciones habituales para no propagar la infección son la buena higiene de manos y respiratoria (cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar) y la cocción completa de la carne y los huevos. Asimismo, se debe evitar el contacto estrecho con cualquier persona que presente signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO FRENTE AL COVID-19

(La responsabilidad en el trabajo es una labor de todos)

ANTES DE IR AL TRABAJO

1. Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás. Consulta el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas aquí.
2. Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de

trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

3. Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tendrás que acudir al cen-



tro de trabajo. En caso de que no puedas realizar tus tareas a distancia, deberás contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.

DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

1. Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
2. Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
3. Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
4. Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
5. En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Usa mascarilla en los transportes públicos.

EN EL CENTRO DE TRABAJO

1. Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
2. Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.
3. La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas.
4. Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
5. En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.

6. En los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:

- 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.
 - Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.
 - La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.
 - Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.
7. La empresa debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
 8. Se recomienda facilitar el teletrabajo y las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.
 9. Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
 10. No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

1. De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
2. Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
3. Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.
4. 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).



5. Se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles cuando hayan tenido que acudir al centro de trabajo.
6. Es aconsejable realizar un plan de contingencia, identificando el riesgo de exposición al virus de las diferentes actividades que se desarrollan en el centro de trabajo, adoptando medidas de protección en cada caso de acuerdo con la normativa aplicable en cada momento. Para la elaboración de ese plan deben ser consultados los delegados de prevención o los representantes de los trabajadores.
7. Es preciso establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifiesta síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla

RECOMENDACIONES A LOS TRABAJADORES

1. Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador.
2. Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
3. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
4. Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado. En este enlace tienes recomendaciones de cómo hacerlo.
5. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, 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.
6. 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. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
9. Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados. 10. Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

MEDIDAS DE HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO

1. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.

2. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
3. Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores.
4. Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
5. Los detergentes habituales 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.
6. En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
7. 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.
8. En 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.

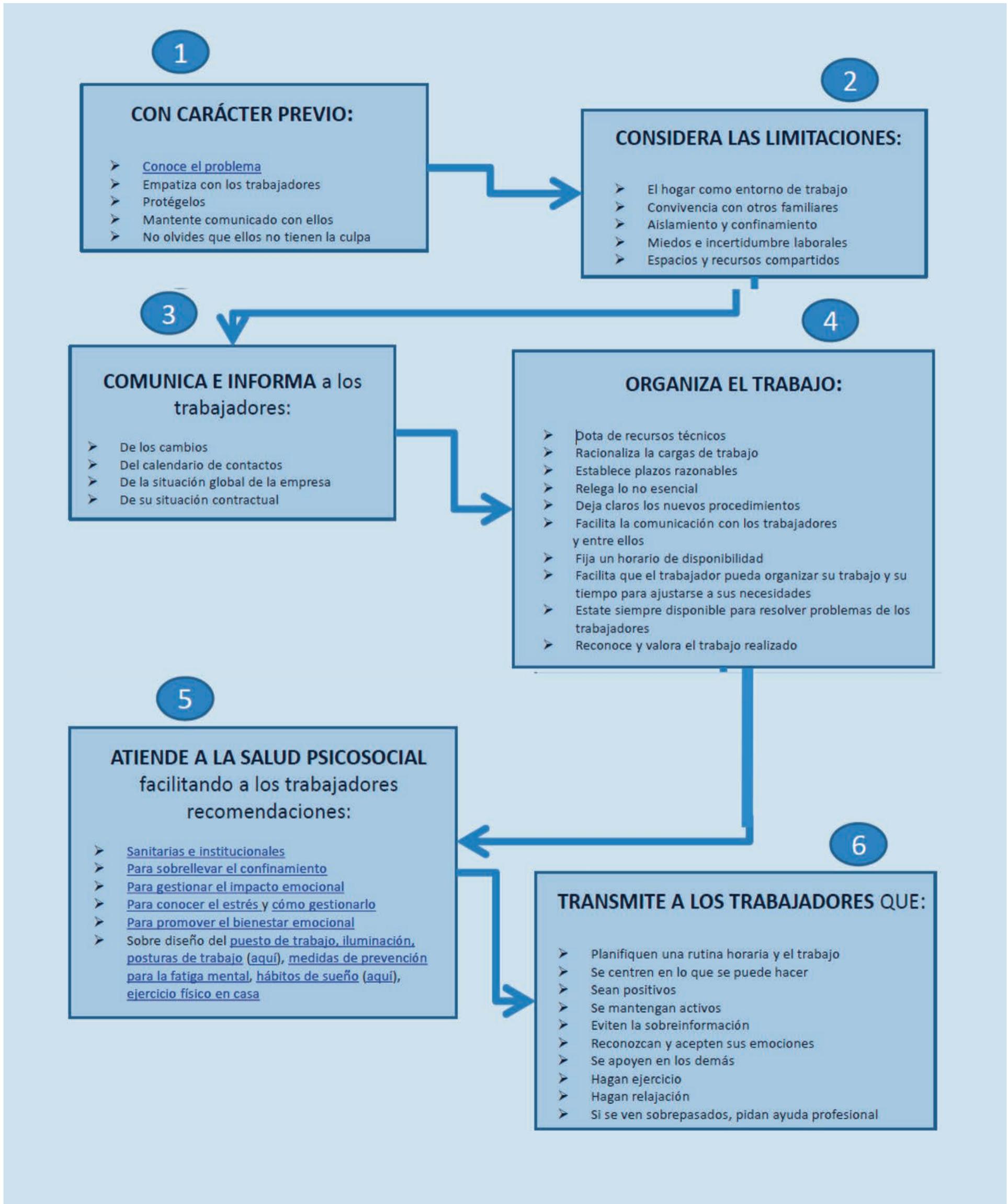
GESTIÓN DE LOS RESIDUOS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

1. La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
2. Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
3. Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
4. 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.

DESPUÉS DE IR AL TRABAJO

1. Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

RIESGOS PSICOSOCIALES EN SITUACIÓN DE TRABAJO A DISTANCIA DEBIDA AL COVID-19. (Esquema con algunas consideraciones)



MASCARILLAS....

que debes saber

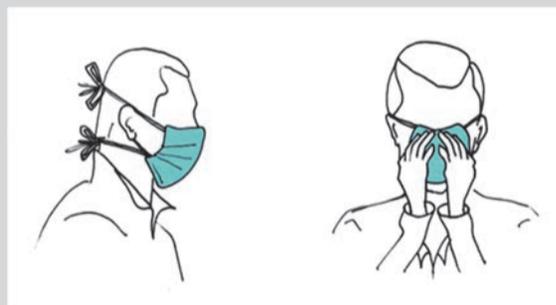


Clasificación de las mascarillas según su protección

PARA NO CONTAGIAR	PARA NO CONTAGIARTE	PARA NO CONTAGIAR Y NO CONTAGIARTE
<p>FFP1</p>	<p>FFP2 sin válvula</p>	<p>FFP2 sin válvula</p>
<p>FFP2 sin válvula</p>	<p>FFP2 con válvula</p>	
<p>Quirúrgica desechable</p>	<p>FFP3</p>	
<p>Higiénica</p>	<p>Semimáscara buconasal con filtros</p>	

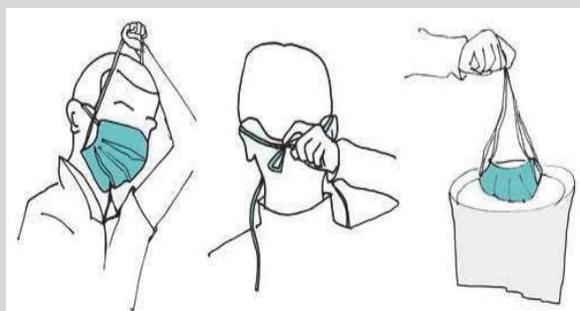
¿Cómo se debe colocar y ajustar una mascarilla?

1. Asegurar los cordones o las bandas elásticas por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.
2. Ajustar la banda flexible en el puente de la nariz.
3. Acomodar la mascarilla en la cara y por debajo del mentón.
4. Comprobar que queda bien ajustada.



¿Cómo se debe quitar de forma segura una mascarilla?

- La parte delantera exterior de la mascarilla está contaminada. No la toque. Para retirarla, sujetar primero la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y, por último, quitarla.
- Debe evitarse tocar la mascarilla con las manos mientras está puesta ya que está contaminada. Si se tocara accidentalmente, es necesario lavarse las manos con agua y jabón.



¿Cuándo deben usarse las mascarillas?

El uso de las mascarillas es solo una medida complementaria, **NUNCA** debe ser un reemplazo de las medidas preventivas recomendadas para poder reducir la transmisión del COVID-19

- Distanciamiento social (2 metros de separación)
- Si tiene síntomas, quédate en casa y si puedes trabajar a distancia (teletrabajo)
- Higiene de mano antes y después de ponerse la mascarilla.
- Debe colocarse ajustándola en nariz y cubriendo hasta el mentón.
- Mientras se usa mascarilla evitar tocar la cara.
- Retirar la mascarilla por detrás, evitando tocar cara, nariz, ojos y boca.
- Desechar la mascarilla de forma segura, si es de un solo uso
- ¡Cuidado! Puede dar una falsa sensación de seguridad.

¿Qué consideraciones debemos tener con las mascarillas reutilizables?

- No usar por un tiempo superior a 4 horas.
- Lavar siempre que se ensucie o se humedezca.
- Lavar y desinfectar las mascarillas, sin mezclarlas con otro tipo de prendas:
 - **PRIMER MÉTODO:** con detergente normal y agua a temperatura entre 60°C y 90°C (ciclo normal de lavadora).
 - **SEGUNDO MÉTODO:** sumergir las mascarillas en una dilución de lejía 1:50 (20 ml de lejía, 980 ml de agua) con agua tibia durante 30 minutos y lavar, posteriormente, con agua y jabón y aclarar para eliminar cualquier resto de lejía.
- Dejar secar al aire durante dos horas (no secar en secadoras, microondas, etc...).
- Si se guarda, utilizar una bolsa de papel o un recipiente transpirable.
- El material debe aguantar 5 ciclos de lavado completo a 60°C.
- Si se detecta algún daño en la mascarilla (menor ajuste, deformación, desgaste, etc...), se debe desechar la mascarilla.
- Desechar en contenedor con doble bolsa y tapa no manual.

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



evita problemas. Invierte en prevención. evita problemas. Invierte en prevención. evita problemas. Invierte en prevención.

TIPOS DE GUANTES

Vamos a intentar de forma sencilla diferenciar entre los guantes que nos encontramos en el mercado:

Los guantes de protección desechables (EPI) son muy similares a los guantes sanitarios (PS). Sin embargo, existen diferencias importantes que deben entenderse bien. Además, para determinadas situaciones, puede ser necesario aunar los requisitos de ambos tipos de guantes.

¿QUÉ ES UN GUANTE DE PROTECCIÓN FRENTE A MICROORGANISMOS?

Es un Equipo de Protección Individual (EPI) cuya finalidad prevista es proteger al trabajador del contacto de sus manos con pacientes, fluidos biológicos derivados de ellos o instrumentos

contaminados con agentes biológicos que puedan suponer un riesgo para su salud.

¿QUÉ ES UN GUANTE SANITARIO?

Es un Producto Sanitario (PS) cuya finalidad médica específica es prevenir la aparición de una enfermedad en el paciente por transmisión de agentes biológicos mediante contacto de las manos del profesional de la salud.

Pueden ser de examen (estéril o no) o quirúrgico (estéril).

¿QUÉ ES UN GUANTE DE USO DUAL?

Un guante diseñado para proteger al trabajador y al paciente de forma simultánea. Debe cumplir tanto con las disposiciones legislativas de EPI como con las de PS.

Guante de uso dual

Los guantes de protección desechables (EPI) son muy similares a los guantes sanitarios (PS). Sin embargo, existen diferencias importantes que deben entenderse bien. Además, para determinadas situaciones, puede ser necesario aunar los requisitos de ambos tipos de guantes.

¿Qué es un guante de protección frente a microorganismos?

Es un Equipo de Protección Individual (EPI) cuya finalidad prevista es **proteger al trabajador** del contacto de sus manos con pacientes, fluidos biológicos derivados de ellos o instrumentos contaminados con agentes biológicos que puedan suponer un riesgo para su salud.



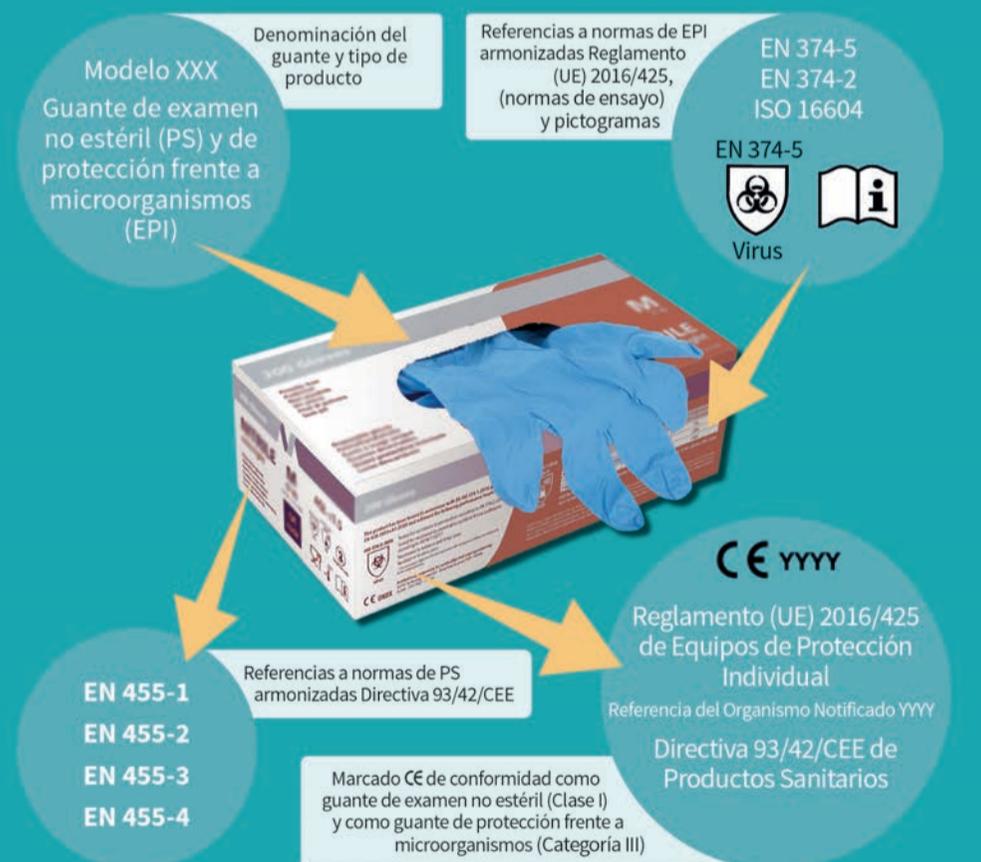
¿Qué es un guante sanitario?

Es un Producto Sanitario (PS) cuya finalidad médica específica es **prevenir la aparición de una enfermedad en el paciente** por transmisión de agentes biológicos mediante contacto de las manos del profesional de la salud. Pueden ser de examen (estéril o no) o quirúrgico (estéril).

¿Qué es un guante de uso dual?

Un guante diseñado para **proteger al trabajador y al paciente de forma simultánea**. Debe cumplir tanto con las disposiciones legislativas de EPI como con las de PS.

Un ejemplo de marcado e información al usuario



Referencias:

- NTP 938. Guantes de protección contra microorganismos
- NTP 1136. Guantes de protección contra productos químicos
- Ficha de selección y uso de guantes de protección frente a microorganismos
- Ficha de selección y uso de guantes de protección química
- Guía sobre el Reglamento europeo (UE) 2016/425 sobre Equipos de Protección Individual
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo
- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos

Invierte en prevención, evita problemas. Invierte en prevención, evita problemas. Invierte en prevención, evita problemas.

CÓMO QUITAR UNOS GUANTES DE FORMA CORRECTA

El uso correcto de guantes comienza en su colocación con las manos completamente limpias y termina desechándolo de forma correcta por ello vamos a ver de forma gráfica como se deben quitar:

Debemos saber que mientras tenemos colocados los guantes no debemos tocarnos la cara, ojos, boca o nariz ya que si está contaminado corremos el riesgo de contaminarnos.

Una vez se termina la tarea que hemos realizado con el guante se desecha de la forma indicada y lavamos las manos.



Agarra el guante de la zona de la muñeca, tocando únicamente el exterior del mismo



Desliza hacia adelante, para que el exterior del guante no toque tu piel



Dóblalo y sujétalo en la mano que aún lleva el guante



Introduce el dedo índice de la mano limpia por dentro del guante, tocando solo la parte interna



Desliza hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de no tocar la parte exterior con tu mano limpia



Una vez finalizado, deposítalos en el contenedor indicado para ello y lava correctamente tus manos

¿CÓMO Y CUÁNDO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS?

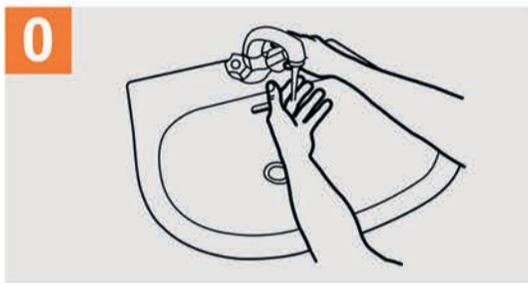
Se habla mucho de la importancia de lavarse las manos frecuentemente pero es muy importante saber cómo y cuándo debemos lavarnos las manos. Para ello de forma gráfica veremos cómo debe hacerse tanto si usamos jabón líquido como hidrogel

¿CUÁNDO TENGO QUE LAVARME LAS MANOS?

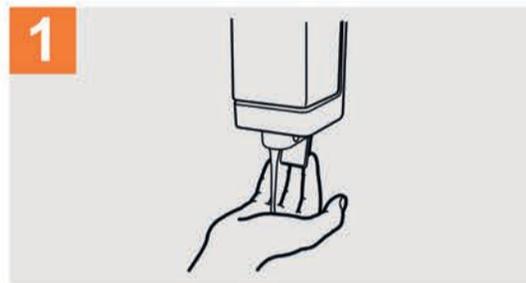
- Antes de comer
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes y después de estar en contacto con una persona enferma
- Después de sonarse, toser o estornudas
- Después de ir al lavabo
- Después de haber tocado juguetes de los niños o haber viajado en transporte público.

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

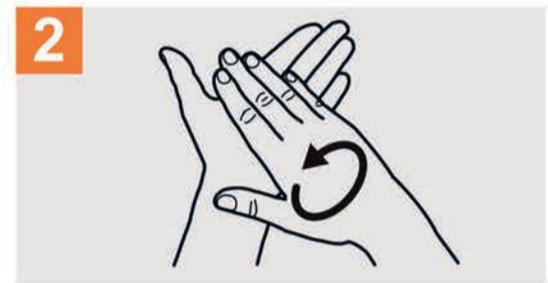
 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



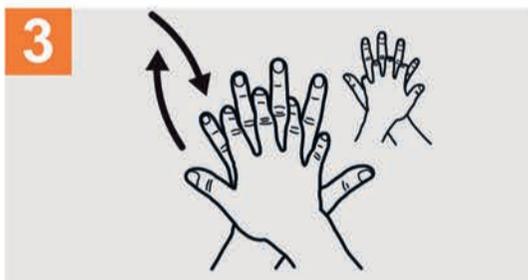
0 Mójese las manos con agua;



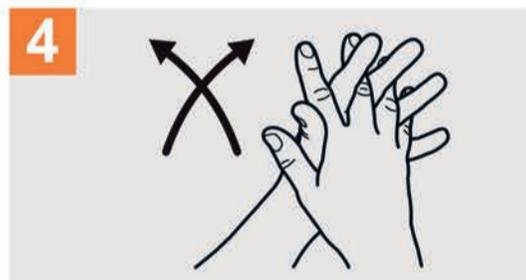
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



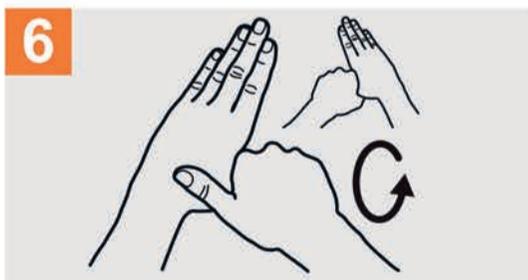
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



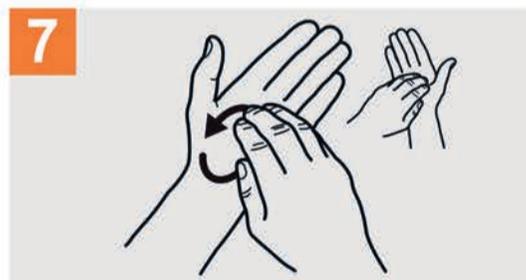
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



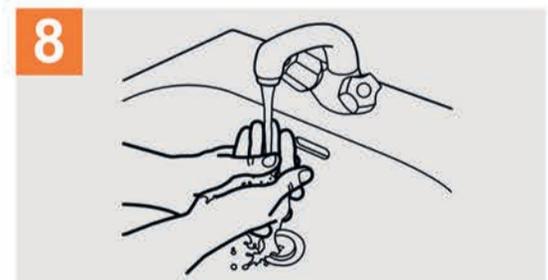
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



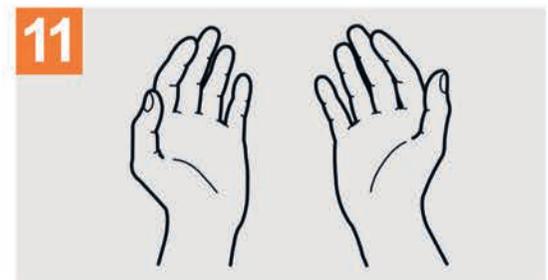
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

ACCESIBILIDAD ACTIVA: GUÍA PARA ORIENTAR EN LOS PROCESOS DE PEATONALIZACIÓN DE VÍAS PARA LUCHAR CON EL VIRUS

La FEMPEX en colaboración con la Junta de Extremadura, a través de las Direcciones generales de Accesibilidad y Centros y de Urbanismo y Ordenación del Territorio, y con el asesoramiento de APAMEX y de la Oficina Técnica de Accesibilidad de Extremadura, OTAEX, ha elaborado la Guía: "Accesibilidad Activa". Herramienta para orientar en las actuaciones que los Ayuntamientos extremeños estamos realizando en materia de accesibilidad en nuestras calles y plazas tanto para adaptarlas a la vigente normativa de accesibilidad como para ganar espacio público para la ciudadanía de cara a la nueva realidad que el COVID-19 nos está imponiendo.

En tiempos de coronavirus, dada la urgente necesidad de abordar actuaciones seguras en las calles y plazas de nuestros municipios, nos lleva a trasladarles a los responsables de la administración local de EXTREMADURA la oportunidad que tienen de adelantar las obras previstas en plataformas únicas de uso peatonal, o en su caso, plataformas únicas de uso mixto con la necesaria adaptación a la normativa de accesibilidad. Y por otro lado adoptar medidas urgentes y provisionales para hacer frente a la generación de espacios públicos para desplazamientos peatonales y/o ciclistas de cara a la nueva normalidad que se nos avecina.

Todo ello, con la finalidad de que se favorezca **el tránsito de la población de forma segura, cómoda y accesible** en garantía de las medidas de distanciamiento y de los derechos de las personas.

La LOTUS (Ley de Ordenación Territorial y Urbanística Sostenible de Extremadura) en su artículo sobre CRITERIOS DE ORDENACIÓN SOSTENIBLE, y en concreto en el apartado 2 de "Movilidad y accesibilidad" en el cual se hace una mención expresa al diseño de espacios y comunicaciones, establece la **prioridad del espacio peatonal y ciclista frente a los desplazamientos motorizados, así como al transporte público frente al privado**. La movilidad ciclista también debe ser regulada puesto que se potenciará con objeto de promover los desplazamientos individuales como una medida de la nueva normalidad.

En los cascos históricos donde la trama no permita desarrollar los desplazamientos peatonales y ciclistas así como el transporte público en condiciones de accesibilidad, se favorecerán las calles peatonales frente a las rodadas.

SOLUCIONES PARA TODOS LOS CASOS

PEATONALIZACIÓN DE VIALES

Para la adaptación de los viales a las necesidades de espacio que nos establece la nueva normalidad, juega un papel fundamental la existencia de los requisitos básicos de accesibilidad para garantizar la conexión a las nuevas zonas peatonales e incorporar, en los casos que sea necesario, elementos provisionales tales como rampas, señalización de itinerarios, elementos de protección, áreas de descanso con su correspondiente mobiliario urbano, etc.



Las zonas peatonales habilitadas por razón del coronavirus deben dar cabida a toda la población y a sus diferentes modos de desplazamiento. Para esto, se debe considerar el reciente concepto de **"unidad de movilidad"**, el cual englobaría a personas que deban llevar a otras y requieran de un recorrido que permita que esta unidad de movilidad no se rompa, por ejemplo, personas dependientes que no puedan caminar solas, progenitor con uno o dos hijos que deba llevar de la mano.

Con respecto a los ciclistas, éstos deben respetar las zonas peatonales, utilizando los carriles habilitados para su tránsito o bien limitándose el uso de la bicicleta en algunos viales o espacios.

Con el objeto de reducir plazas de aparcamiento en determinados lugares, el municipio puede invocar para solares sin edificar los artículos 139 y 141 de la LOTUS y realizar un convenio con sus propietarios para que de forma gratuita puedan usarse éstos para zonas de aparcamiento, zonas de esparcimiento, mercados, etc. En todo caso, se debe prever la reserva de plazas de aparcamiento accesible próximas a nuevas zonas peatonales.

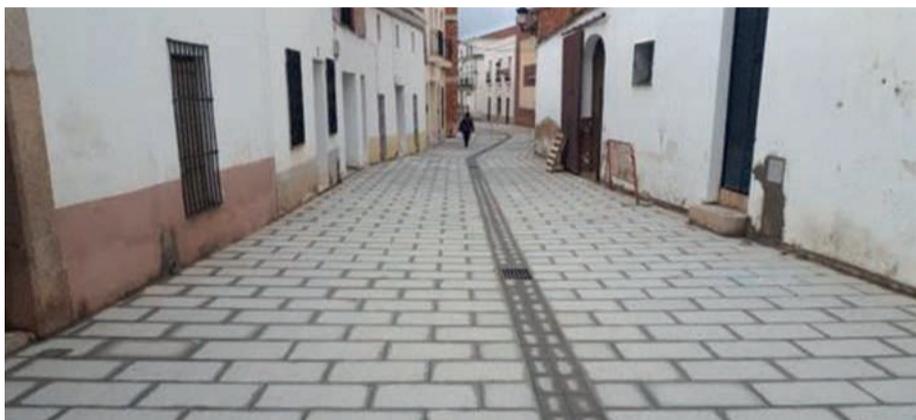
CREACIÓN DE PLATAFORMAS ÚNICAS

Para una adecuada ejecución de las plataformas únicas en las diferentes vías de nuestra región, es necesario tener como referencia la normativa vigente en materia de accesibilidad en lo concerniente a la urbanización, por un lado hablamos de la *Orden VIV/561/2010, de 1 de febrero, por la que se desarrolla el documento técnico de condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de los es-*

pacios públicos urbanizados y por otro del Decreto 135/2018, de 1 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento que regula las normas de accesibilidad universal en la edificación, espacios públicos urbanizados, espacios públicos naturales y el transporte en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

De dichas normas destacamos como requisitos indispensables para los itinerarios peatonales accesibles, su ubicación **colindante o adyacente a la línea de fachada** y su **anchura libre de paso no inferior a 1,80 m.**

En base a ello, en los casos en los que el ancho de la vía no permita la separación entre el itinerario vehicular y el itinerario peatonal, se debe adoptar la solución de **“Plataforma Única de Uso Mixto con Prioridad Peatonal”**, es decir, el peatón y el vehículo compartirán espacios de tránsito, dejando claro que la prioridad será del peatón.



Para ello debemos recurrir al empleo de un único pavimento en su totalidad, acorde con las características del itinerario peatonal accesible (duro, estable, antideslizante, sin piezas sueltas, continuo, etc.) y que evite asemejarse al pavimento que pudiera ser interpretado por el conductor como correspondiente a calzada.

Es necesario reforzar mediante la señal vertical adecuada al inicio y final de la calle, conforme al Reglamento General de Circulación.

Incluso en ocasiones, la señalización puede resultar insuficiente,



por lo que un factor de diseño para incidir en la prioridad peatonal de estos espacios, podría consistir en la instalación estratégica de elementos de mobiliario urbano en determinados puntos.

Además de lo anterior, la normativa también ofrece la posibilidad de, aún teniendo anchura suficiente, recurrir a la ejecución de plataforma única por cuestiones morfológicas de la propia vía, la cual podríamos identificar como **“Plataforma Única de Uso Mixto con Tráfico Segregado”**.

La peculiaridad de ésta última, consiste en que **la acera y la calzada se sitúan a un mismo nivel, pero la movilidad de los peatones debe proyectarse a través de itinerarios accesibles y sus correspondientes pasos de peatones**, como ocurre en el resto de vías en las que sí existe diferencia de cota.

Según la disposición adicional sexta de la Ley Orgánica 2/2012, 27 de abril, de Estabilidad Presupuestaria y Sostenibilidad Financiera, se podrán destinar el superávit o el remanente de tesorería para gastos generales (la menor cuantía) a financiar inversiones sostenibles...”

Las inversiones podrán tener reflejo presupuestario....:

133. Ordenación del tráfico y el estacionamiento

153. Vías públicas

171. Parques y jardines

933. Gestión del patrimonio (actuaciones de adaptación de infraestructuras que permitan la accesibilidad universal para personas con discapacidad y personas mayores.

La campaña Accesibilidad Activa surge de la colaboración entre:

- Dirección General de Accesibilidad y Centros de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales
- Dirección General de Urbanismo y Ordenación del Territorio de la Consejería de Agricultura, de Desarrollo Rural, Población y Territorio
- FEMPEX
- APAMEX

Para cualquier asesoramiento acerca de las medidas de accesibilidad a adoptar, contamos con la **OTAEX (OFICINA TÉCNICA DE ACCESIBILIDAD DE EXTREMADURA)**, la cual es fruto del convenio entre la **JUNTA DE EXTREMADURA, CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES (DG. de Accesibilidad y Centros)** y APAMEX.

CENTRO DE SERVICIOS MÚLTIPLES DE COCEMFE BADAJOZ. C/ Gerardo Ramírez Sánchez s/n

06011 Badajoz

Tfno.: 924 248 387/ 675 694 117

Email: otaex.apamex@cocemfebadajoz.org

DELEGACIÓN DE OTAEX EN TRUJILLO. Avda. Ramón y Cajal, 5

10.200 Trujillo (Cáceres) Tfno.: 924 043 013/635 499 899

Email: otaex2.apamex@cocemfebadajoz.org



PROYECTOS DEL PROGRAMA DE ESCUELAS PROFESIONALES DE EXTREMADURA

Medidas a adoptar derivadas de la situación y evolución del COVID-19. (Dirección General de Calidad en el Empleo del SEXPE)

Ala vista de la evolución del COVID-19, establecimiento y prórrogas del estado de alarma, y teniendo en cuenta las fechas de desarrollo de los proyectos y la impartición de los certificados de profesionalidad en su caso, con el fin de intentar que el alumnado trabajador obtenga las acreditaciones más favorables, considerando la normativa reguladora de los certificados de profesionalidad, por su participación y la formación recibida en los proyectos, el SEXPE está estudiando las alternativas posibles dentro del marco legal para las entidades y alumnado-trabajador, más allá del mantenimiento del abono de las nóminas de participantes, docentes y demás personal durante el periodo de suspensión de la actividad formativa presencial y la actividad laboral, y su consideración como gasto subvencionable.

Con este fin, conforme a las orientaciones del Comité para la fase de transición de la pandemia ocasionada por el coronavirus SARS-CoV-2 en la Comunidad Autónoma de Extremadura, de la FEMPEX y del Servicio Estatal Público de Empleo, y analizada la situación de los proyectos de la referida convocatoria, por parte del SEXPE, se considera que para los proyectos del Programa de Escuelas Profesionales de Extremadura de la convocatoria de 2019 se deben tomar las siguientes **MEDIDAS**:

- Las formaciones impartidas y evaluadas con valoración positiva hasta la fecha de paralización de las actividades formativas, lógicamente tendrían su correspondiente acreditación parcial acumulable de los módulos superados.
- La continuidad de la actividad laboral, así como la finalización de la formación presencial prevista y la evaluación de la formación impartida, estará en función de cómo evolucione la situación derivada del COVID-19 y de la finalización o adecuación del estado de alarma que fije el Gobierno o las autoridades sanitarias en relación con la impartición de formación presencial, y de las medidas que para cada ámbito territorial se vayan adoptando dentro de las distintas fases previstas en el Plan para la Transición hacia una Nueva Normalidad aprobado por el Gobierno, que en principio se puede estimar que se produzca en la **FASE 2**.

Por ello, se deberá efectuar la evaluación de riesgos laborales en relación con el COVID19 y adoptar las debidas medidas de distancia social y protección colectiva e individual tanto del alumnado-trabajador como del personal docente, directivo y de apoyo en cada uno de los proyectos.

Para la preparación de estas adaptaciones y de la reprogramación de las actividades formativas y laborales de cada proyecto, se podría incorporar, previamente a la reanudación de la actividad formativa presencial, el personal directivo, docente y de apoyo, en la forma y condiciones que la correspondiente entidad promotora considerase necesario y oportuno.

- Con el objeto de optimizar el tiempo del que ahora mismo docentes y alumnado trabajador disponen pero en el que la formación presencial grupal no puede tener lugar, dado que para obtener el certificado de profesionalidad es requisito haber asistido al 75% de la duración recogida en cada uno de los módulos, se sugiere que en aquellos módulos en los que no se ha impartido el 100% de la formación, ante la imposibilidad de su impartición presencial, se prosiga la misma a distancia, con el fin de que a partir de la fecha de reanudación de la actividad presencial de los proyectos se pueda completar o impartir presencialmente como mínimo el 75% correspondiente de todos los módulos que permita una ulterior evaluación y obtención, en su caso, del certificado de profesionalidad correspondiente o, al menos, la certificación del mayor número de módulos, es decir, de unidades de competencia.
- Otra opción, es que mientras no se pueda realizar formación presencial y a efectos de que la formación impartida se considere como computable para la obtención del certificado de profesionalidad, podría ser que la entidad promotora lo hiciese mediante aula virtual, considerando como referencia las condiciones establecidas en el artículo 2.2 de la Orden de 6 de abril de 2020, por la que se acuerdan medidas extraordinarias en materia de formación profesional para el empleo ante la suspensión temporal de las acciones de formación presenciales como consecuencia de la situación y evolución del COVID-19, y, en el caso de certificados de profesionalidad se excluirá su uso para aquellos contenidos que conlleven manejo de maquinaria, equipos o útiles que han de llevarse a cabo de forma necesariamente presencial. Para ello, la entidad promotora que se acogiera a esta opción debería acreditar ante el Servicio de Programas Innovadores de Empleo el cumplimiento de los requisitos.



TRABAJANDO JUNTOS POR EL FOMENTO DE LA CULTURA PREVENTIVA EN LA ADMINISTRACIÓN



EDITADO POR LA FEDERACIÓN DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS DE EXTREMADURA (FEMPEX)

C/ Sancho Pérez, nº 4 • Telfs.: 924 31 32 61 • Fax: 924 31 38 10 • E-06800 Mérida (Badajoz) • E-mail: fempex@bme.es • www.fempex.es