

➔ Organización del trabajo

La **crisis del coronavirus** ha llevado a una gran parte de las **empresas a cambiar su modelo de trabajo, por el trabajo a distancia** y a encontrarse, ante una **situación nueva** y sin tiempo suficiente **para elaborar un plan de actuación y de continuidad de sus actividades**.



➔ Limitaciones para el desarrollo óptimo del trabajo a distancia:

Al organizar el trabajo a distancia, hay que **tener en cuenta las circunstancias que pueden limitar la realización de las tareas** a desarrollar por los trabajadores, entre las que se encuentran:

- La **novedad del entorno** de trabajo.
- La **situación familiar** con **posibles hijos** o **personas mayores a cargo** en el hogar.
- El **aislamiento social y confinamiento**.
- Los **miedos e incertidumbres** laborales y socioeconómicas **que amenazan**.
- Los **espacios y los recursos** pueden estar **compartidos por varias personas**.

➔ Recomendaciones para la empresa en cuanto a la organización del trabajo:

- **Informarse** de los **recursos técnicos** con **que cuenta cada trabajador** para el desempeño de su trabajo.
- **Garantizar** una **carga de trabajo equilibrada** a cada trabajador teniendo en cuenta las circunstancias del momento actual.
- **Centrar** los **objetivos** y los **plazos** establecidos con cierta antelación, para que se pueda organizar el trabajo. **Priorizar las tareas** según la importancia de las mismas.



- **Instaurar un horario de disponibilidad** entendiéndolo con ello, que trabajar en casa no significa tener que estar disponible las 24 horas.
- **Establecer canales de comunicación** individualizados y/o de grupo: correo electrónico, redes sociales, videoconferencia, teléfono **para mantener un contacto permanente**.
- **Informar** a los trabajadores de los **nuevos procedimientos** que la empresa haya elaborado **para afrontar** la presente **situación de crisis**.
- Mantener una **comunicación fluida** con los **mandos intermedios, coordinadores**, etc. **para el conocimientos de sus actividades**, ya que son los que normalmente organizan el trabajo, asignan y detectan necesidades.

➔ Recomendaciones para la comunicación e información de los trabajadores:

Mantener informados a los trabajadores de:

- Los **cambios** que se van a **producir en la empresa**, es recomendable conocer su opinión.
- Los **procedimientos** habituales **que se mantienen y de las modificaciones** sobre la forma habitual de trabajo.
- La **situación actual de la empresa**; si hay nuevos horarios, cambio de turnos, teléfonos de asistencia, etc...
- Las **recomendaciones** que establezcan las **instituciones oficiales**.
- En definitiva, de todo **aquello** que les **pueda ayudar a sobrellevar la presente situación**. **Ante cualquier duda** hay que **responder con claridad y sinceridad**.

➔ Recomendaciones sobre la salud psicosocial de los trabajadores:

- **Facilitar a los trabajadores las recomendaciones sanitarias e institucionales para la prevención y reacción ante el problema**, para que **conozcan todas las medidas recomendadas** y puedan seguir las mismas *Puedes encontrar en nuestra web, las novedades publicadas sobre el coronavirus en este [enlace](#)*.
- **Hacerles conscientes que la situación puede provocar un impacto emocional**, que el **miedo y el estrés son reacciones normales en estas situaciones**. *Para ayudar a mejorar el bienestar emocional y profesional de tus trabajadores ponemos a tu disposición más información en el siguiente [enlace](#)*.
- **Proporcionar información y recomendaciones para un adecuado trabajo a distancia teniendo en cuenta:** diseño del puesto de trabajo, iluminación, posturas de trabajo, etc. *Tienes más información sobre riesgos laborales en el teletrabajo en el siguiente [enlace](#)*.

Tienes más información sobre el coronavirus en nuestra Campaña: **¡Juntos venceremos al Coronavirus!**



Ficha Informativa nº 1 COVID-19: ¿Qué es? ¿Cómo se transmite?

¿Qué es un coronavirus? Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, los virus que causan coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resaca hasta la enfermedad más grave como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS).

➤ **¿Qué es la COVID-19?**
La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que se iniciara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

➤ **¿Cómo se transmite la COVID-19?**
Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con una persona que está infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas procedentes de la nariz o la boca que salen impulsadas cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas solo sobreviven un tiempo limitado que depende de las condiciones ambientales y de la humedad del aire. El virus puede sobrevivir en superficies durante un tiempo limitado, pero se destruye con el tiempo.

➤ **También pueden contagiarse al inhalar las gotitas que ha espirado una persona con COVID-19 al hablar o cantar.** Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona que se encuentra enferma. La OMS está estudiando las investigaciones de cómo otros los brotes de propagación de la COVID-19 se están extendiendo sobre los viajeros internacionales.

➤ **¿Puede transmitirse el virus del virus cuando se toca la COVID-19?**
Las personas resistentes hasta la fecha parecen a que el virus resiste de la COVID-19 en la superficie principalmente por contacto con superficies, especialmente, más que por el aire.

Plan Nacional de Actuaciones Preventivas 2020

Ficha Informativa nº 3 COVID-19: ¿Cómo prevenirlo?

¿Qué puedo hacer para proteger y prevenir la propagación de la enfermedad? Se han registrado casos en muchos países de todo el mundo, y en muchos de ellos se han producido brotes. Las autoridades de salud y los centros de salud pública han comenzado a recomendar o aconsejar el uso de las mascarillas para la situación actual, y es necesario mantenerse al día de la información más reciente a través de las autoridades de salud pública.

➤ **Principales medidas preventivas:**
Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o de transmitir la COVID-19.

- **Lavarse las manos a fondo y con frecuencia** usando un desinfectante a base de alcohol o agua y jabón. **¡Por qué?** Esto reduce más los virus que pueden haberse en tus manos.
- **Mantener una distancia mínima de 2 metros entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.** **¡Por qué?** Cuando alguien tose o estornuda, dirige por la nariz o por la boca unas gotitas de líquido que pueden contener un virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotitas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose o estornuda se infecta.
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.** **¡Por qué?** Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Únase al virus puede estar en su caso y caerse la enfermedad. Mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Evitar compartir la taza y la sartén con el sopleo de aire, o con el polvo de papel al toser o estornudar. El parlante usado debe desinfectarse de inmediato.

Plan Nacional de Actuaciones Preventivas 2020

Ficha Informativa nº 7 COVID-19: Rutinas para sobrellevar el confinamiento

La pandemia del coronavirus ha obligado a utilizar varios días de confinamiento para tratar de controlar su propagación y evitar el colapso del sistema sanitario.

Estos hechos y días reducidos en las casas va a suponer una día a prueba para millones de personas. Los profesionales recomendamos establecer rutinas y planificar las actividades diarias.

➤ **Rutinas para sobrellevar el confinamiento:**

Mantenimiento higiene adecuada	Alimentación Saludable	Práctica de ejercicio
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover la higiene personal y el lavado de manos frecuente: no agitar o sacudirse, más agua y jabón. ➤ Con una buena higiene personal se reducen las posibilidades de contraer gérmenes y patógenos que pueden causar enfermedades. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Intenta seguir una alimentación variada y equilibrada tanto desde el punto de vista de tipo de alimentos como de la cantidad. ➤ Mantén la buena hidratación suficiente agua durante el día. ➤ Mantén la compra con los alimentos necesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Practica ejercicios una vez al día durante siempre que puedas. ➤ Si ejercitas en interiores, hazlo en casa, hazlo con música y respírala. ➤ Practica ejercicios que te ayuden a mejorar el estado de ánimo y psicológico hasta que todo vuelva a la normalidad.

Plan Nacional de Actuaciones Preventivas 2020