

Checkea-t!

...para prevenir los contagios por COVID-19
en las **PYMES**



Juntos, seguimos adelante



La adaptación de las empresas al nuevo escenario de protección frente al COVID-19, requiere del conocimiento, adopción y actualización de diferentes medidas, necesarias para frenar la pandemia en la que nos encontramos.

Con objeto de facilitar la adecuación de los centros de trabajo y el contenido de los procesos, FREMAP pone a disposición de sus empresas asociadas esta herramienta de auto-análisis, con la que poder revisar los aspectos básicos que se deben tener en consideración para minimizar el riesgo de la COVID-19 en los centros de trabajo. Esta herramienta está compuesta por ocho cuestionarios diferenciados, que resumen los aspectos más relevantes, pudiendo utilizarse en su totalidad o de forma individual.

Además, a través del [Canal de prevención](#) y [Aula Virtual](#), podrás encontrar toda la programación de *webinars* y *cursos online* que ponemos a tu alcance para detallar y ampliar información específica sobre cada uno de los temas que se abordan en las diferentes fichas de análisis, así como sobre otros temas de interés relacionados con la protección de los trabajadores.

Nuestro objetivo es contribuir al control de la pandemia y promover las actividades preventivas necesarias en las empresas. **Por ello y como complemento a los cuestionarios, desde el Área de Prevención de FREMAP estamos a disposición de las empresas asociadas para atender las consultas y dudas que surjan sobre la aplicación de las medidas indicadas**, facilitando su interpretación e implementación.

Si necesitas orientación técnica, puedes dirigirte a tu oficina de FREMAP más cercana y te pondremos en contacto con el personal de prevención.

En todo caso, cualquier acción preventiva a adoptar debe ser consultada con su organización preventiva.

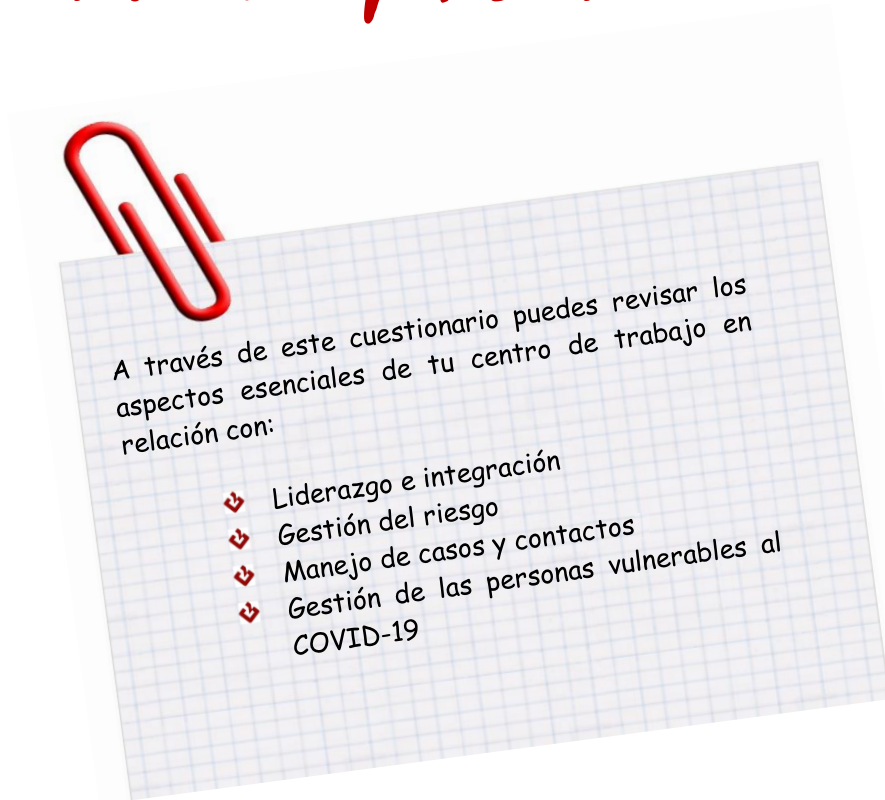
¿Estás preparado?

COVID-19: Checkea-t	
1	Gestión de la exposición
2	Medidas organizativas, distancia, aforo
3	Medidas higiénicas de protección personal
4	Equipos de protección individual/personal
5	Ventilación-climatización
6	Coordinación de Actividades Empresariales
7	Almacenamiento, manejo y transporte de mercancías
8	Gestión de residuos

Para más información accede al [Canal de Prevención FREMAP](#)



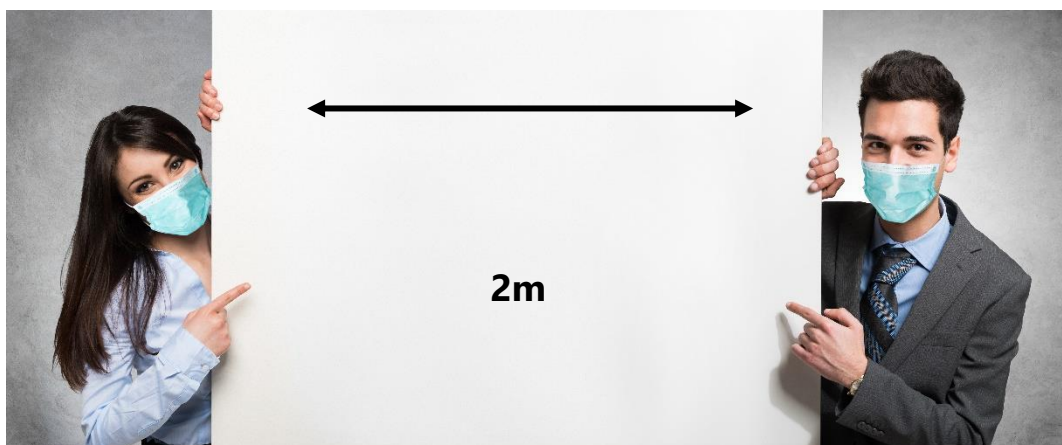
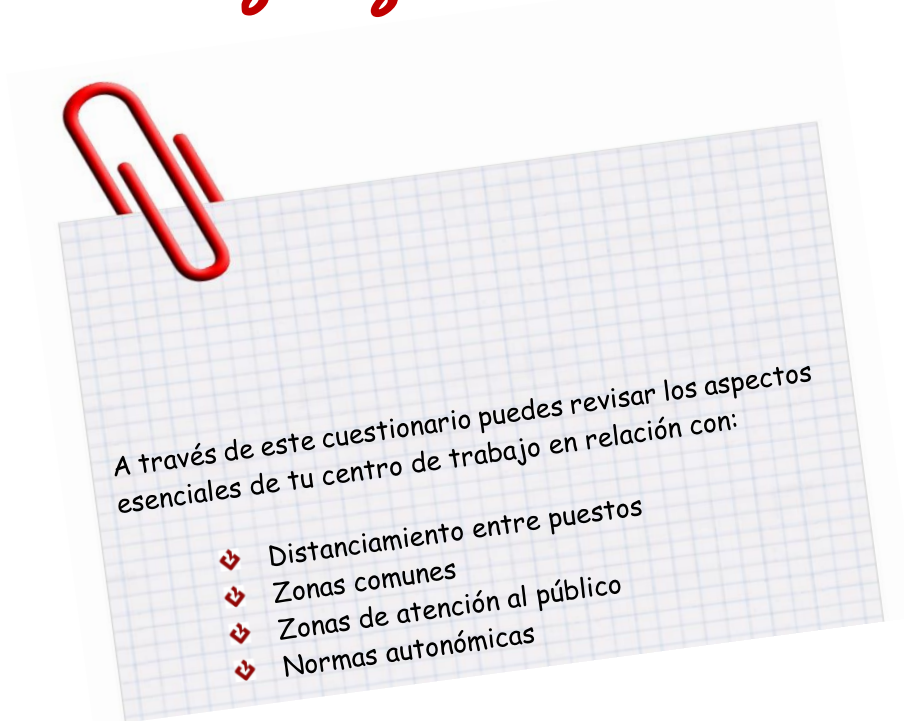
1. Gestión de la exposición



Gestión de la exposición					
ASPECTOS A CONSIDERAR		SÍ	NO	Observaciones	
Gestión de la prevención del riesgo de exposición-COVID-19	Liderazgo e integración	¿Se ha designado a responsable(s) que lidere(n) las acciones preventivas frente a la pandemia?			
		¿La(s) persona(s) designada(s) cuentan con formación/información, sobre la actuación a desarrollar?			
		¿Se han comunicado funciones y responsabilidades, respecto a la aplicación de las medidas de protección?			
		¿En los sistemas de participación y consulta se tratan las actuaciones dirigidas a prevenir el riesgo de exposición?			
		¿Se han establecido medidas para garantizar la continuidad de la actividad, ante un escenario de incremento del riesgo de transmisión en el lugar de trabajo?			
		¿Se han establecido criterios de coordinación con el servicio de prevención?			
	Gestión del riesgo	¿Se ha evaluado el riesgo de exposición para cada una de las tareas?			
		¿Se han establecido las medidas de protección teniendo en cuenta la actividad y la normativa autonómica?			
		¿Se ha informado y formado a todas las personas trabajadoras?			
		¿Se efectúan controles periódicos sobre la correcta aplicación de las medidas de protección establecidas?			
		¿Se dispone de pautas de actuación ante la presencia en la empresa, de personas ajenas a la misma?			
		¿Se han determinado las acciones a seguir por las personas que han de realizar actividades fuera de la instalaciones de la empresa?			

Gestión de la exposición					
		ASPECTOS A CONSIDERAR	SÍ	NO	Observaciones
Gestión de la prevención del riesgo de exposición-COVID-19	Manejo de casos y contactos	¿Se ha informado al personal sobre la comunicación de síntomas asociados a la COVID-19?			
		¿Se han determinado las pautas a seguir ante la comunicación de un posible caso de infección?			
		¿Se dispone de un protocolo para identificar situaciones de contacto estrecho?			
		¿Se ha establecido un procedimiento para investigar un posible caso de transmisión de la infección entre el personal de la empresa?			
	Gestión de las personas vulnerables a la COVID-19	¿Se ha informado a la plantilla de las patologías que determinan la necesidad de efectuar una valoración sanitaria del riesgo de exposición laboral?			
		¿Se han analizado las posibilidades de adaptación de los puestos de trabajo ocupados por personal con especial sensibilidad?			
		¿Se han analizado las posibilidades de reubicación del personal con especial sensibilidad en otro puesto exento de riesgo de exposición?			
		¿Se informa al Servicio de Prevención de los posibles cambios de las condiciones de trabajo que hagan innecesaria la situación de incapacidad temporal de los trabajadores con especial sensibilidad?			
	Referencias normativas y documentos de consulta		Puedes encontrar más información en: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS -COV-2. Ministerio de Sanidad. ✓ Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19. Ministerio de Sanidad. ✓ Video manejo de casos y contactos en la empresa. ✓ Tríptico pautas básicas de protección en el entorno laboral. ✓ Cartel recomendaciones. ✓ Flujograma personas trabajadoras especialmente sensibles 		

2. Medidas organizativas, distancia, aforo



Medidas organizativas, distancia, aforo					
		ASPECTOS A CONSIDERAR	SÍ	NO	Observaciones
Medidas de distanciamiento y aforo-COVID-19	Distanciamiento entre puestos	¿Se han revisado las diferentes zonas de trabajo para asegurar una separación entre puestos de trabajo de, al menos, 1,5 m?			
		Si no se puede conseguir una separación suficiente entre puestos, ¿se han instalado pantallas u otros medios (turnos...) de separación física?			
		Para reducir la posibilidad de contacto estrecho, si la zona de trabajo lo permite, ¿la separación entre puestos supera los 2 m?			
		¿Se ha valorado la posibilidad de reducir la ocupación del centro mediante el teletrabajo?			
	Zonas comunes	¿Se ha calculado el aforo máximo de las zonas de uso compartido (aseos, vestuarios, comedores, salas de descanso, salas de reunión...)?			
		¿Se han establecido criterios para asegurar la distancia de protección (al menos, 1,5 m) durante la ocupación prevista?			
		¿Los periodos de rotación, entradas y salidas de personal se efectúan considerando la posibilidad de que se produzcan aglomeraciones?			
		¿Se han establecido criterios para el uso seguro de ascensores?			
	Zonas de atención al público	¿Se ha calculado la ocupación máxima de las zonas abiertas al público para asegurar un distanciamiento de, al menos, 1,5 m entre personas?			
		¿Los puestos de atención al público disponen medios o medidas para asegurar el distanciamiento?			
		En zonas de espera, ¿se han calculado los aforos máximos y la distancia entre asientos?			

Medidas organizativas, distancia, aforo				
ASPECTOS A CONSIDERAR		SÍ	NO	Observaciones
Normas autonómicas	¿Se ha comprobado si la actividad del centro de trabajo está considerada en la normativa autonómica sobre la COVID 19?			
	En su caso, ¿se han revisado los criterios de aforo de acuerdo con la normativa autonómica?			
Referencias normativas y documentos de consulta		Puedes encontrar más información en: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Buenas prácticas en los centros de trabajo. Ministerio de Sanidad. ✓ Directrices de buenas prácticas (Medidas para sectores y actividades). Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). ✓ Guía para el trabajo a distancia. ✓ Fichas de gestión emocional en una situación excepcional. 		

3. Medidas higiénicas de protección personal



A través de este cuestionario puedes revisar los aspectos esenciales de tu centro de trabajo en relación con:

- ❖ Productos
- ❖ Higienización de lugares y equipos
- ❖ Medidas de apoyo a la higiene personal
- ❖ Información



Medidas higiénicas de protección personal					
		ASPECTOS A CONSIDERAR	SI	NO	Observaciones
Medidas higiénicas de protección personal-COVID-19	Productos	¿Los productos de desinfección se han seleccionado, atendiendo a las necesidades de los diferentes procesos?			
		De adquirir productos comerciales para la desinfección, ¿se ha verificado que se encuentran en el listado de productos autorizados por el Ministerio de Sanidad?			
		Si se preparan mezclas como productos de desinfección (dilución de lejía...) ¿se han determinado los criterios de preparación, etiquetado y renovación?			
	Higienización de lugares y equipos	¿Se ha establecido la frecuencia de limpieza de los puntos de contacto frecuente (pomos de puertas...) en función del aforo y uso?			
		¿Se dispone de material de limpieza e higienización de los aseos a los productos establecidos por el Ministerio de Sanidad?			
		¿Se ha intensificado la frecuencia de limpieza de los aseos?			
		¿Hay criterios establecidos sobre la limpieza del puesto de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno?			
		¿Los equipos, útiles y herramientas de uso compartido se desinfectan de acuerdo con un criterio definido?			
	Medidas de apoyo a la higiene personal	¿Se facilita la higienización de las manos mediante la disponibilidad de dosificadores de gel hidroalcohólico?			
		¿Se ha estudiado la necesidad de habilitar puntos de desinfección con dosificadores de gel hidroalcohólico en la entrada al centro de trabajo y en el acceso a las zonas de uso compartido (comedores, salas de descanso, salas de reunión...)?			
		¿Se dispone de dispensadores de pañuelos desechables para contribuir a la etiqueta respiratoria?			
		¿Se dispone de contenedores con tapa y accionamiento con pedal para depositar pañuelos y otros residuos de desecho?			

Medidas higiénicas de protección personal				
ASPECTOS A CONSIDERAR		SI	NO	Observaciones
Información	¿Se ha informado de las medidas implantadas?			
	¿Se refuerza la información mediante cartelería?			
Referencias normativas y documentos de consulta		Puedes encontrar más información en: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Productos virucidas autorizados en España. Ministerio de Sanidad. ✓ Video lavado de manos. ✓ Video uso de solución hidroalcohólica. ✓ Tríptico para la desinfección con lejía. ✓ Cartel lavado de manos. 		

4. Equipos de protección individual - personal



A través de este cuestionario puedes revisar los aspectos esenciales de tu centro de trabajo en relación con:

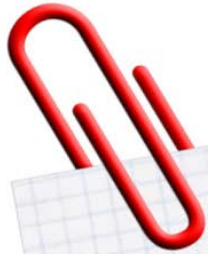
- ❑ Análisis y planificación de necesidades
- ❑ Mascarillas
- ❑ Guantes
- ❑ Protección ocular y facial
- ❑ Ropa de protección



Equipos de Protección Individual-personal					
	ASPECTOS A CONSIDERAR	SÍ	NO	Observaciones	
Equipos de protección individual/personal-COVID-19	Aspectos previos	¿Los equipos de protección a utilizar se han determinado a partir de la evaluación del escenario de exposición?			
		¿Se han identificado las condiciones de certificación de los equipos a utilizar en función del riesgo evaluado?			
		¿Se ha calculado el consumo estimado de material de protección considerando las necesidades de reposición del mismo?			
	Mascarillas	En caso de ser necesario, respecto al uso de mascarillas, ¿se han considerado los criterios de uso general que se han determinado en cada comunidad autónoma?			
		¿Se han establecido las pautas de uso, cuidado y reposición de mascarillas?			
		¿Se ha facilitado formación e información en relación con el uso de las mascarillas?			
		¿Se han dado instrucciones en relación con el uso de mascarillas mientras se desarrollan tareas fuera del centro de trabajo?			
		¿Se efectúa un control de su uso?			
		¿Se ha informado cómo deben desecharse?			
	Guantes	En caso de ser necesario, ¿se han establecido pautas sobre las condiciones de uso obligatorio o recomendable de los guantes de protección biológica?			
		Cuando el uso de guantes de protección biológica es obligatorio, ¿se efectúa un control de su uso?			
		¿se ha facilitado formación e información sobre su uso, colocación, retirada, reposición y desecho?			

Equipos de Protección Individual-personal					
ASPECTOS A CONSIDERAR		SÍ	NO	Observaciones	
Equipos de protección individual/personal	Protección ocular y facial	En caso de ser necesario, ¿se han establecido pautas sobre las condiciones de uso obligatorio o recomendable de la protección ocular y facial?			
		Cuando el empleo de esta protección es obligatorio, ¿se efectúa un control de su uso?			
		¿Se han establecido criterios sobre cuándo es preciso desechar la protección ocular y facial?			
		¿Se ha facilitado formación e información en relación con su uso, colocación, retirada y desinfección?			
	Ropa de protección	¿Se han establecido pautas sobre las condiciones de uso obligatorio o recomendable de ropa de protección biológica?			
		Cuando el uso de ropa de protección biológica es obligatorio, ¿se efectúa un control de su uso?			
¿Se ha facilitado formación e información sobre su uso, colocación, retirada, reposición y desecho?					
Referencias normativas y documentos de consulta		Puedes encontrar más información en: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto COVID-19. Ministerio de Sanidad. ✓ Guía técnica del R.D. 773/1997. INSST. ✓ Orientaciones para la selección de protección respiratoria. ✓ Tríptico recomendaciones para el cuidado cutáneo derivado del uso de equipos de protección. ✓ Video orientaciones para la selección de equipos protección respiratoria. ✓ Video selección guantes para protección COVID-19. ✓ Cartel cómo quitarse los guantes de forma segura. ✓ Cartel tipos de mascarillas. ✓ Cartel mascarillas autofiltrantes. ✓ Cartel mascarillas autofiltrantes 2. ✓ Cartel mascarillas autofiltrantes 3. ✓ Cartel uso de mascarillas en instalaciones. ✓ Calculador de stock y coste de mascarillas. 			

5 Ventilación y climatización



A través de este cuestionario puedes revisar los aspectos esenciales de tu centro de trabajo en relación con:

- ❖ Condiciones técnicas
- ❖ Gestión y mantenimiento de equipos
- ❖ Información a trabajadores



Ventilación-climatización					
		ASPECTOS A CONSIDERAR	SÍ	NO	Observaciones
Climatización y Ventilación en Centros de Trabajo-COVID-19	Condiciones Técnicas	¿Se ha analizado que el sistema de climatización y ventilación asegura los caudales de renovación de aire en función de la ocupación del centro o estancias?			
		¿Se han adaptado los sistemas de recirculación para que el aporte de aire de renovación se efectúe con "aire limpio"?			
		¿Se han establecido criterios sobre el uso y puesta en marcha de los diferentes sistemas de ventilación y climatización?			
		¿Se han establecido criterios sobre el uso y recurso a la ventilación natural?			
		¿Se han establecido criterios para la ventilación de aseos?			
		¿En estancias sin renovación se ha estudiado la posibilidad de colocar unidades portátiles de purificación y filtración?			
	Gestión, mantenimiento	¿Se verifica que el sistema de ventilación mantiene las condiciones de diseño e indicaciones del instalador?			
		¿Se han previsto pautas a seguir en relación con la ventilación y climatización de las zonas donde ha permanecido una persona contagiada?			
		¿Se ha informado a las personas trabajadoras de las medidas a considerar en el centro respecto de los sistemas de climatización y ventilación?			
Referencias normativas y documentos de consulta		Puedes encontrar más información en: ✓ Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-Cov-2 . Ministerio de Sanidad, Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico e Instituto para la Diversificación Energética.			

6 Coordinación de Actividades Empresariales



A través de este cuestionario puedes revisar los aspectos esenciales de tu centro de trabajo en relación con:

- ❖ Concurrencia en el propio centro de trabajo
- ❖ Concurrencia en el centro de trabajo de otras empresas



CAE					
ASPECTOS A CONSIDERAR		SÍ	NO	Observaciones	
Coordinación de actividades empresariales-COVID-19	Concurrencia en el propio centro de trabajo	¿Ha evaluado el riesgo de exposición de las áreas en las que permanecen o prestan servicio personas de terceras empresas?			
		¿Se han identificado situaciones en las que por la concurrencia con personal externo se deben adoptar medidas de protección adicional?			
		¿Se han determinado las medidas de protección requeridas?			
		¿Se ha informado por escrito, a cada una de las empresas que prestan servicios en el centro de trabajo, sobre las medidas de protección requeridas?			
		¿La información facilitada incluye las comunicaciones a efectuar en caso de que se contraigan síntomas o se diagnostique un caso de COVID-19?			
		¿La información facilitada incluye el protocolo de comunicación y actuación para la identificación de contactos estrechos, entre personal que comparte instalaciones?			
		Por la información recibida de las empresas que prestan servicios en el centro de trabajo ¿ha tenido que adoptar medidas de protección adicionales?			
		En su caso, ¿ha informado a su personal de las medidas preventivas a aplicar por las actividades de concurrencia?			
		¿Se vigila el cumplimiento de las medidas adoptadas?			
¿Se ha establecido un sistema de registro de todas las personas que acceden al centro de trabajo?					

Ficha de análisis para la empresa: CAE (COVID-19)

CAE					
		ASPECTOS A CONSIDERAR	SÍ	NO	Observaciones
Coordinación de actividades empresariales-COVID-19	Concurrencia en centros de trabajo de otras empresas	¿Se ha recibido información de las empresas a las que desplaza trabajadores sobre las medidas preventivas e instrucciones operativas a aplicar?			
		Conforme a la información recibida y las particularidades de los servicios prestados ¿Se ha evaluado el riesgo de exposición?			
		A partir del riesgo de exposición evaluado, ¿se han determinado las medidas de protección requeridas en cada centro de trabajo a los que se desplaza su personal, enviando la misma a la empresa titular/principal?			
		¿Ha dotado a su personal de los medios de protección requeridos?			
		¿Ha informado a su personal sobre las medidas preventivas e instrucciones operativas que se han determinado?			
		¿Ha informado a su personal sobre la forma de actuar en caso de presentar síntomas en el centro de trabajo de la empresa titular/principal o de que se produzca un caso de infección?			
		¿Ha establecido criterios sobre cómo actuar para identificar situaciones de contacto estrecho del personal que presta servicio en centros de terceros?			
Referencias normativas y documentos de consulta		Puedes encontrar más información en: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS- COV-2. Ministerio de Sanidad. ✓ Manual de Coordinación de Actividades Empresariales. ✓ Organización de la prevención en obras de construcción. Prontuario. 			

7. Almacenamiento, manejo y transporte de mercancías



A través de este cuestionario puedes revisar los aspectos esenciales de tu centro de trabajo en relación con:

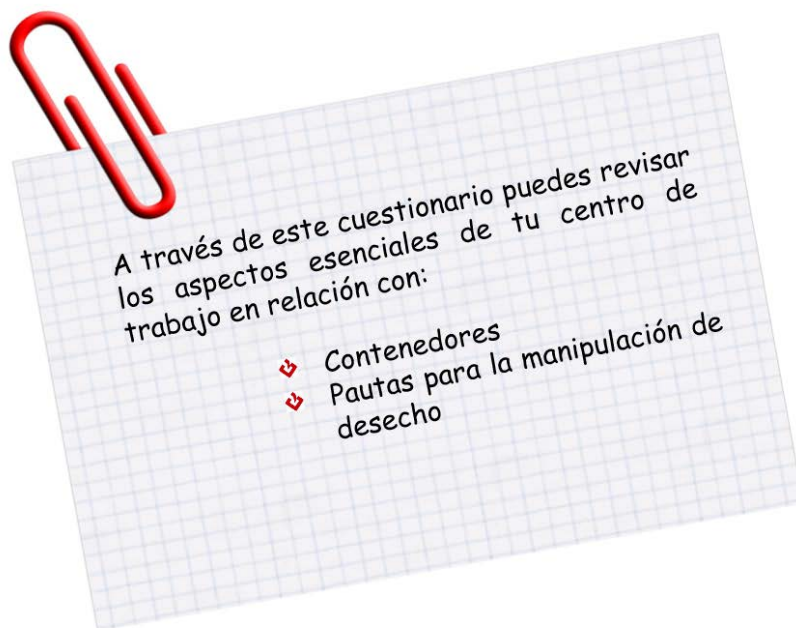
- ❖ Evaluación de riesgos de exposición
- ❖ Medidas higiénicas en el almacén
- ❖ Medidas para los vehículos de transportes



Almacenamiento, manejo y transporte de mercancías

		ASPECTOS A CONSIDERAR	SÍ	NO	Observaciones	
7. Almacenamiento, manejo y transporte de mercancías COVID-19	Evaluación del riesgo de Exposición	¿La evaluación del riesgo de exposición contempla los procesos de almacenamiento y transporte de mercancías? (ver checklist 1)				
		¿Se ha calculado el aforo máximo y se han tomado medidas para adaptar la concurrencia de trabajadores en los almacenes? (ver checklist 2)				
		En su caso, ¿se ha considerado la interacción con personas ajenas a la organización (proveedores, clientes, transportistas...), garantizando que la información sobre las medidas de tiempo de permanencia, distanciamiento, higiene, desinfección, etc, llegue con la antelación suficiente a todos los interesados? (ver checklist 6)				
	Medidas higiénicas en el almacén	¿Durante la carga y descarga, se han establecido criterios para mantener la distancia mínima de seguridad?				
		¿Se dispone, en la entrada al almacén, de carteles informativos sobre higiene de manos y medidas sobre la prevención del contagio por vías respiratorias?				
		¿Se han dispuesto puntos de dispensación de gel hidroalcohólico, productos de desinfección y papeleras con tapa y preferiblemente, pedal, en las zonas de almacenamiento?				
		¿Se han adoptado medidas para evitar o reducir en lo posible la manipulación compartida de albaranes, precintos, ...?				
		¿Se han establecido criterios para la desinfección de los útiles y equipos de manipulación de cargas compartidos?				
		¿Se han tomado las medidas oportunas para el precintado/desprecintado de vehículos?				
	Medidas para los vehículos de transporte	Para las diferentes rutas, ¿se han identificado los lugares en los que se van a realizar paradas (descansos, repostajes, comidas, aseo...)?				
		¿Se han acordado medidas de organizativas para minimizar el riesgo de exposición (horario y modalidad de entrega, tiempo de permanencia, distanciamiento..., en los procesos de recogida/entrega de la carga?				
		¿Se dispone en cada vehículo de una dotación de mascarillas, gel hidroalcohólico guantes y productos de limpieza y desinfección, para asegurar su disponibilidad durante las rutas previstas?				
		¿Los transportistas disponen de información y formación sobre los criterios higiénicos y de protección establecidos, haciendo especial hincapié en el lavado de manos y uso de mascarillas?				
		Si el vehículo es compartido, ¿se ha protocolizado el uso de mascarilla?				
		¿Los vehículos disponen de papeleras con tapa y a ser posible, con pedal, estableciéndose criterios para el vaciado y desinfección de las mismas?				
		¿Se limpian y desinfectan todas las superficies de contacto (volante, palanca de cambios, mandos, pulsadores, manetas, tiradores de las puertas, llaves, literas, etc.) entre cambios de transportista?				
	Referencias normativas		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Directrices de Buenas Prácticas en el transporte, reparto y carga / descarga de mercancías. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. ✓ Directrices de Buenas Prácticas en centros logísticos y almacenes. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. 			

8. Gestión de residuos



Gestión de residuos					
		ASPECTOS A CONSIDERAR	SÍ	NO	Observaciones
Gestión de residuos asociados a la COVID-19	Contenedores	¿Se han colocado en lugares visibles y accesibles papeleras o contenedores protegidos con tapa y accionados por pedal, para la eliminación del material de higiene personal y de protección (pañuelos, mascarillas, guantes, etc.)?			
	Pautas para la manipulación y desecho	¿Se han establecido criterios para evitar que los residuos asociados a la COVID-19 sean depositados en los contenedores de recogida separada (orgánica, envases, papel, vidrio o textil)?			
		¿Se han establecido pautas, en caso de que un trabajador presente síntomas, en el que se incluya la higienización de su puesto y equipos de trabajo y la eliminación de los residuos generados?			
		¿Se ha informado al personal sobre los criterios higiénicos a considerar para desechar o manipular los residuos generados por el uso de material de higiene personal y de protección?			
Referencias normativas y documentos de consulta		Puedes encontrar más información en: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo. Ministerio de Sanidad. ✓ Guía de buenas prácticas sobre gestión de residuos COVID-19. Instituto Nacional de Seguridad y Salud del Trabajo. 			

Depósito legal: M-27750-2020
Área de Prevención
FREMAP, Mutua colaboradora con la Seguridad Social nº 61