



Puerto de Gijón



Autoridad Portuaria de Gijón

# Plan de actuación de la Autoridad Portuaria de Gijón ante el COVID-19

12 MARZO DE 2020



## INTRODUCCIÓN

El SARS-CoV-2 (2019-nCov), también conocido como coronavirus es un tipo de coronavirus detectado en diciembre de 2019, y es la causa del COVID-19.

Desde esa fecha su crecimiento ha experimentado un repunte, siendo ya calificado por la OMS como pandemia.

Hasta la fecha sólo se disponen de manera oficial de indicaciones para adoptar en aquellos supuestos en que los trabajadores de la APG entren en contacto con tripulaciones de buques llegados al puerto.

Este documento pretende implantar en la APG una serie de medidas preventivas tendentes a asegurar la salud de las personas de la Organización compatible con una adecuada prestación de los servicios.

## SOBRE LA ENFERMEDAD

### Síntomas:

---

Los síntomas de la enfermedad en un más de un 80% son leves (fiebre, tos, expectoración, malestar general), mientras que aproximadamente el 20% pueden tener manifestaciones clínicas más graves (neumonía y complicaciones clínicas) que requieran ingreso hospitalario.

Las personas con manifestaciones graves de la enfermedad por lo general tienen enfermedades de base, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedad respiratoria crónica.

### Contagio:

---

El contagio podría producirse por contacto directo con una persona enferma, así como al tocar aquellas superficies que hubieran estado en contacto con las secreciones respiratorias generadas por ésta.

Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 1 o 2 metros.

## SOBRE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Con el fin de compatibilizar la adecuada prestación de los servicios, con la protección de la salud de las personas de la Organización y la conciliación de la vida laboral y familiar derivada del cierre de centros docentes y de mayores, a partir de la difusión del presente documento se van a poner en marcha las siguientes medidas:

### Teletrabajo:

---

Dado que es posible acceder a nuestros equipos informáticos telemáticamente desde cualquier ubicación, todas aquellas personas que para las tareas fundamentales de su trabajo diario utilizan este tipo de herramientas, y de conformidad con el responsable de la respectiva Dirección, podrán teletrabajar.



A tal efecto los responsables de las diferentes direcciones deberán organizar las tareas que se van a llevar a cabo desde los respectivos domicilios, para garantizar unos niveles de productividad adecuada.

- Mientras se mantengan las circunstancias actuales, se podrá hacer uso de esta medida.
- Quedan excluidas de esta medida los servicios de Policía Portuaria, Servicio Soporte, Control de Contratas, y aquellos otros que requieran una atención al público y que como tal sean considerados por la Dirección.
- Los trabajadores que se acojan a esta modalidad deberán disponer en sus domicilios de medios (conexión a internet, ordenador y teléfono) y estar dispuestos a ponerlos a disposición para realizar el teletrabajo.
- Será necesario que las personas que vayan a teletrabajar desvíen sus extensiones telefónicas a sus teléfonos móviles (personales o corporativos).
- Se facilitará desde la Dirección de Sistemas la información para poder conectarse adecuadamente.

**(Se anexan recomendaciones sobre el teletrabajo).**

#### **Flexibilidad horaria ampliada:**

---

Para aquellas personas que no vayan a teletrabajar, al objeto de que se pueda compatibilizar al máximo las responsabilidades familiares y las laborales y haya un menor riesgo por contagio, se ampliará la banda de flexibilidad, pudiendo prestar servicios entre las 7:30 de la mañana y las 20:30 horas.

Los responsables de las diferentes direcciones deberán organizar los respectivos servicios para que haciendo uso de esta medida coincida el menor número de gente posible y se ocupe la mayor banda horaria.

#### **Servicios que requieren presencia física:**

---

Para aquellos servicios que requieren estar físicamente en las dependencias de la empresa: Policía Portuaria, Servicio Soporte, Control de Contratas. Se seguirán las medidas de aplicación a los trabajadores que se detallan en el epígrafe siguiente.

Y en particular las siguientes:

- Cuando se haya de utilizar un vehículo corporativo se utilizará individualmente, sin que esté permitido su uso compartido hasta nuevo aviso.
- Se procurará estar siempre a más de 1 metro de distancia de los compañeros.
- La flexibilidad horaria excepcional no les será de aplicación.

#### **Medidas comunes:**

---

- Se restringirán al máximo los viajes de trabajo. Sólo se realizarán aquellos absolutamente indispensables, y siempre mediante la correspondiente autorización.
- Se limitarán las reuniones de trabajo que impliquen a un número elevado de personas.
- Se suspenderán las actividades formativas.



## MEDIDAS DE APLICACIÓN POR LOS TRABAJADORES

### Medidas higiénicas básicas

---

Para, evitar la propagación del COVID-19 serán de aplicación por los trabajadores las siguientes medidas preventivas:

#### **Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser:**

- Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo.
- Cúbrase con el codo al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.

#### **Lávese las manos con frecuencia:**

- La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.
- El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último, secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla.

Cuando no disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos (se pueden comprar en la mayoría de las farmacias); si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque.

#### **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca:**

- La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca.

*Nota: en la fecha de elaboración del presente documento se desconoce durante cuánto tiempo el SARS-CoV-2 puede sobrevivir sobre superficies tales como tiradores de puertas, mesas, etc.*

### Medidas higiénicas de carácter adicional

---

Algunas precauciones básicas de higiene adicionales, que se pueden usar en todo lugar de trabajo para evitar el contagio, son las siguientes:

#### **Evite los apretones de manos:**

- Evite estrechar la mano como señal de saludo; en su caso, lávese las manos después de estar en contacto físico con otras personas.

#### **Trate de no usar el teléfono, escritorio u otras herramientas de trabajo y equipo de otros compañeros:**



- En el caso de que sea preciso, mantenga limpias las superficies y objetos comunes que se toquen con frecuencia (por ejemplo, teléfono, teclados, etc.); para ello la empresa le facilitará los elementos precisos para hacerlo (toallitas, pañuelos).

### **Zonas de riesgo**

---

Se considera que las zonas de riesgo para este virus son aquellas en las que se está produciendo transmisión a nivel de la comunidad.

La información actualizada de estas áreas se puede consultar en la página web del Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>

En aplicación de los principios establecidos en la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, siempre que no sea estrictamente necesario, se evitará la realización de viajes a aquellas zonas consideradas de riesgo.

### **En caso de viajar a zonas de riesgo**

---

Si no fuera posible evitar el viaje a dichas zonas:

- Evite el contacto cercano/directo (mantenga una distancia de, al menos, 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos o expectoración.
- No comparta con éstas sus pertenencias personales.
- Mantenga una adecuada higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Evite el contacto cercano con animales vivos o muertos, domésticos o salvajes y sus secreciones o excrementos en mercados o granjas.
- Evite consumir productos de origen animal poco cocinados o crudos.

Si durante su estancia en zonas afectadas presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, como fiebre, tos o sensación de falta de aire, deberá contactar con las autoridades sanitarias locales y seguir sus recomendaciones.

### **Recomendaciones para personas procedentes de zonas de riesgo**

---

Como pauta general, en el momento actual, no se está recomendando, ni por parte de las organizaciones internacionales, ni por parte del Ministerio de Sanidad, aplicar cuarentena a las personas que regresan de zonas de riesgo, ni se están llevando a cabo medidas extraordinarias de control en los puntos de entrada de nuestro país.

Las recomendaciones para personas procedentes de zonas de riesgo en relación con SARS-CoV-2 elaboradas por el Ministerio de Sanidad incluyen las siguientes:

- Si tiene un buen estado de salud, puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar).
- Vigile su estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida de las zonas afectadas.



- Si durante ese periodo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito:
  - Permanezca en su residencia habitual y evite el contacto estrecho con otras personas, manteniendo una distancia superior a 1 metro.
  - Contacte telefónicamente con un servicio médico a través del **112**, informando de los antecedentes de su viaje y los síntomas que presenta.
  - Evite el contacto con otras personas. Utilice mascarilla si no se puede evitar ese contacto.
  - Mantenga una buena higiene de manos e higiene respiratoria:
    - Tápese la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo o de la manga de la camisa.
    - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después del contacto con secreciones respiratorias. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles;
    - Evite en lo posible el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.

#### **Si usted ha estado en contacto estrecho con una persona infectada**

---

Si usted ha estado en **contacto estrecho** con una persona diagnosticada de la enfermedad, siga las siguientes instrucciones:

- Permanezca en su domicilio habitual y evite el contacto estrecho con otras personas, manteniendo una distancia superior a 1 metro.
- Contacte telefónicamente con su **Centro de Salud** o llame al **112**, informando del hecho, y siga las instrucciones recibidas del personal sanitario encargado de atender su llamada.
- Contacte con la Dirección de RR.HH. ([rrhh@puertogijon.es](mailto:rrhh@puertogijon.es)).

## **RECOMENDACIONES TELETRABAJO**

- Previamente, y junto con tus responsable y compañeros, organiza y planifica tus tareas, piensa cuáles son susceptibles de hacer mediante teletrabajo, y cuáles requieren tu presencia física en el puesto de trabajo. Estas últimas se podrán repartir entre los compañeros y/o intentar concentrar en las menos jornadas presenciales posibles.
- Destina un lugar en tu domicilio para el teletrabajo, que te permita concentrarte, y acondiciónalo adecuadamente para que te pueda servir como puesto de trabajo: mesa, silla y recursos adecuados. En este sentido es recomendable hacer un uso diferenciado de los espacios, en función de si estás trabajado o en tiempo de descanso.



- Planifica la comunicación (con tu responsable, compañeros, clientes externos e internos...): qué comunicarás (sobre tu trabajo, incidencias...), cómo (teléfono, mail...), a quién (responsable, compañero...), etc. Hay que ser proactivo en este tema y aprovechar todos los canales comunicativos a nuestro alcance, el teletrabajo requiere un esfuerzo mayor de comunicación, y hay que evitar el aislamiento.
- Aunque unas de las características principales del teletrabajo es la flexibilidad, es recomendable (y en algunos casos imprescindible) que mantengas un horario fijo mínimo (por ejemplo, de 9:00 a 14:00 horas).
- En relación con lo anterior, márcate un horario (puedes tomar como referencia el habitual) y unos objetivos. Planifica tus tareas, y lleva un control y seguimiento de su cumplimiento, igual que si estuvieras en tu puesto de trabajo habitual.
- Evita las distracciones, que pueden ser más frecuentes al trabajar en el hogar
- Organiza y gestiona tus llamadas. Vas a tener que seguir atendiendo llamadas de teléfono, por lo que tendrás que desviar las llamadas de tu teléfono fijo al móvil. Tendrá que atender estas llamadas al menos durante tu jornada laboral habitual.
- Cuida tu salud. El teletrabajo incrementa el sedentarismo, haz pausas, levántate y muévete de vez en cuando, y mantén unos hábitos alimenticios adecuados