



## *Reviso y mejoro las medidas de protección contra el Covid-19*

En el marco de la campaña que hemos diseñado desde Mutua Navarra, queremos ofreceros un nuevo instrumento que creemos que puede ser útil en el momento actual. El objetivo es que puedas analizar de manera rápida si en tu empresa estás teniendo en cuenta e implementando todos los elementos necesarios para reducir el riesgo de contagios en tu centro o actividad.

Para ello hemos elaborado este **Autochequeo simplificado para empresas Covid-19** que te permite de manera rápida analizar los principales aspectos de control de riesgo de transmisión del virus que debes aplicar, y te ayuda a conocer qué aspectos son los que tienes que revisar o reforzar.



## Autochequeo simplificado para empresas Covid-19

Pág. 1

---

### CONTROL / GESTIÓN DE ACCESOS

	SÍ	No	NP
Se ha informado a los trabajadores sobre las medidas a adoptar en el traslado al lugar de trabajo, especialmente si se realiza en transporte público o compartido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La entrada y salida al trabajo se organiza de manera que se eviten aglomeraciones y se mantengan las distancias de seguridad interpersonal, con señalización y/o balizamiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se han evitado formas de fichaje que supongan huella digital o contacto reiterado con superficies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En caso necesario se ha establecido mecanismos de control de acceso y de aforo máximo a la entrada a la empresa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

### REDUCIR CONTACTOS

	SÍ	No	NP
Se evitan las visitas de externos o se han reducido a las imprescindibles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se planifican las tareas día a día para detectar aquellas que suponen la presencia de personas a menos de 2 metros de distancia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Autochequeo simplificado para empresas Covid-19

Pág. 2

---

### REDUCIR CONTACTOS

	SÍ	No	NP
Se observa/controla con regularidad el respeto de las distancias de seguridad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se han reducido los aforos máximos de salas de reuniones, espacios comunes compartidos, salas de descanso, vestuarios y otras zonas comunes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En vestuarios, salas de descanso, aseos, y otras zonas comunes se garantiza la distancia interpersonal de 2 metros, y en su defecto se instalan separaciones físicas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se evitan las pautas tradicionales de saludo, y se respetan las distancias de seguridad interpersonal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

### PERSONAL SENSIBLE

	SÍ	No	NP
Se ha evaluado el nivel de riesgo de exposición de los trabajadores al coronavirus, identificado a las personas vulnerables o especialmente sensibles, así como adoptado las medidas adecuadas para su seguridad. Se ha realizado valoración por parte del servicio de Prevención.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Autochequeo simplificado para empresas Covid-19

Pág. 3

---

### MEDIDAS ORGANIZATIVAS

	SÍ	No	NP
Permanece en el centro de trabajo el mínimo personal posible (teletrabajo).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se han establecido medidas para conciliar la vida laboral y familiar (flexibilidad de jornada, jornada reducida, trabajo en remoto, apoyo social, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se han realizado cambios en los ritmos de trabajo y/o cargas de trabajo, modificación de horarios, pausas... para garantizar las medidas higiénico- sanitarias y de protección personal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mantiene comunicación y contacto con las personas para atender los posibles riesgos psicosociales derivados de la situación Covid-19.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

### PLAN, PROTOCOLOS, INSTRUCCIONES

	SÍ	No	NP
Está documentado un plan de actuación contra el Covid-19 que recoge las medidas a adoptar por los trabajadores y la empresa para reducir los riesgos de exposición y contagio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se hace seguimiento y registro de las medidas implantadas para combatir el Covid-19, con responsables y plazos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



*Autochequeo simplificado para empresas Covid-19*  
Pág. 4

**PLAN, PROTOCOLOS, INSTRUCCIONES**

SÍ

No

NP

Existe un plan/instrucciones específicas escritas para limpieza y desinfección a fondo de instalaciones, superficies y equipos de trabajo, con frecuencia y productos definidos.

Se aplican las mismas medidas al personal de contratas que al personal propio.

Se ha proporcionado formación/información sobre las medidas adoptadas en el centro de trabajo para combatir el Covid-19.

El personal que realiza la limpieza cuenta con los medios de protección personal adecuados en función de sus tareas, zonas de limpieza y productos utilizados.

Se ha definido un protocolo de actuación para el suministro de equipos de protección personal homologados y certificados en función de la actividad y riesgos de los diferentes puestos de trabajo.

Participan los trabajadores (o sus representantes) en la adopción de medidas frente al Covid-19.

Se ha establecido un protocolo o establecido la actuación para la reincorporación progresiva de la plantilla al lugar de trabajo.



## Autochequeo simplificado para empresas Covid-19

Pág. 5

---

### PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL

	SÍ	No	NP
Se garantiza la distancia de seguridad (2 metros) en las zonas de trabajo y/o se han dispuesto separaciones físicas (mamparas, pantallas transparentes, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es necesario el uso de protección respiratoria (por no garantizarse las distancias entre personas u otros medios de protección colectiva).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se ha proporcionado formación teórico-práctica sobre el uso correcto de los equipos de protección personal (si procede).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se han instalado mamparas o elementos de separación en las zonas de atención al público o en caso de que los puestos de trabajo no permitan guardar la distancia de 2 metros de seguridad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los EPIs puestos a disposición de los trabajadores cuentan con las certificaciones necesarias correspondientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se dispone de mascarillas quirúrgicas (si procede). Son de tipo IIR	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si es necesario el uso de guantes con protección frente a microorganismos, se dispone de ellos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Autochequeo simplificado para empresas Covid-19

Pág. 6

---

### HIGIENE PERSONAL

	SÍ	No	NP
Se dispone de etanol (mínimo 70%) o hidrogel virucida autorizado, y está accesible para la desinfección frecuente de manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se dispone de papeleras o contenedores con tapa (y bolsa) para desechar mascarillas, guantes y/o pañuelos desechables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se ha dispuesto de puntos suficientes para garantizar el lavado adecuado de manos, se garantiza la reposición de jabón y se han dispuesto puntos de gel hidroalcohólico necesarios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

### LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

	SÍ	No	NP
Se han adoptado medidas que aumentan la renovación del aire interior.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se evita compartir objetos, herramientas o, en su defecto, se asegura su limpieza tras cada uso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se dispone de productos para la limpieza y desinfección (lejía, etanol 70% mínimo y/o productos autorizados en el listado publicado por el Ministerio de Sanidad como productos virucidas para la limpieza de los puestos de trabajo).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



*Autochequeo simplificado para empresas Covid-19*  
*Pág. 7*

---

**LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

	SÍ	No	NP
Se garantiza la limpieza y desinfección de la zona de trabajo, los equipos y herramientas entre cada turno o uso por parte del personal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se garantiza la limpieza y desinfección de zonas comunes (baños y lavabos, vestuarios, salas de descanso, etc.) tras cada “tanda” de uso y/o turno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se ha establecido el uso individual de útiles y herramientas de trabajo o, en su defecto, su desinfección antes y tras cada uso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**SEÑALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN**

Se han dispuesto carteles o infografías relativas al lavado adecuado de manos, prácticas higiénicas respiratorias, no tocarse cara, boca u ojos, o que recuerden la instrucción de higienizarse las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se ha informado a los trabajadores sobre los síntomas más habituales de la enfermedad y cómo actuar en caso de creer estar contagiado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se han dispuesto carteles de señalización de zonas preferentes de paso o prohibidas, sentido único (si procede), puntos de lavado de manos, uso de equipos de protección, aforo máximo de salas y estancias...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





## *Autochequeo simplificado para empresas Covid-19*

### *Pág. 8*

---

Una vez finalizado el autochequeo es hora de que planifiques las acciones y mejoras necesarias que consideres que pueden ayudar a reducir el contagio de la Covid-19 en tu organización.

Desde Mutua Navarra te ofrecemos diversas documentación de apoyo que puedes encontrar en nuestra web <https://www.mutuanavarra.es/coronavirus-consejos/>

Recuerda que la responsabilidad y la protección individual es la mejor herramienta para la protección colectiva frente al coronavirus.