



IDIOMAS TERUEL S.L.

Plan de Contingencia frente al Covid-19

SUPERVISADO POR:



APROBADO POR:

Marta Correas Train
Gerente . Idiomos Teruel S.L.

Fecha: 15/06/2020

Revisión: 01

Índice

0. Introducción.....	2
1. Comisión de seguimiento	2
1.1. Composición	2
1.2. Funciones.....	2
2. Evaluación de Riesgos.....	3
3. Medidas Preventivas en relación a la sintomatología.....	4
4. Medidas Organizativas Adoptadas.....	4
5. Medidas Técnicas Adoptadas	5
5.1. Antes de salir de casa	5
5.2. Desplazamiento al puesto de trabajo.....	5
5.3. Al llegar al centro de trabajo.....	6
5.4. Zonas de descanso.....	6
5.5. Limpieza	6
5.6. Puestos de trabajo	6
6. Coordinación de Actividades Empresariales.....	6
7. Gestión de trabajadores Especialmente Vulnerables.....	7
8. Protocolo de seguimiento de contactos estrechos y casos posibles.....	7
9. Gestión de EPIs.....	8
10. Vigilancia del mantenimiento de las medidas.....	8
11. Comunicación y atención psicológica.....	8
ANEXO 1: Teléfonos por CC.AA.....	9
ANEXO 2: Recomendaciones aislamiento domiciliario.....	10
ANEXO 3 Cartelería.....	12
ANEXO 4: Procedimiento CAE.....	26
ANEXO 5: Fotografías instalaciones y medidas higiénicas.....	30

Protocolo de Continuidad de la Actividad

0. Introducción.

En el escenario actual, la actividad empresarial tiene lugar existiendo todavía la posibilidad de contagios de SARS-CoV-2. Por ello, y atendiendo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, **IDIOMAS TERUEL S.L.** activa un Plan de Contingencia frente al COVID-19 con el objetivo de garantizar la protección de todos los trabajadores frente al contagio, incluyendo, por supuesto, proveedores o cualquier trabajador que visite nuestras instalaciones.

El Plan incorpora todas las medidas preventivas, técnicas y organizativas, que **IDIOMAS TERUEL S.L.** ha aplicado, siendo un documento vivo que se irá adaptando en función de la evolución de los acontecimientos.

1. Comisión de seguimiento

IDIOMAS TERUEL S.L. ha constituido una comisión de seguimiento del COVID-19, encargada de llevar a cabo un análisis permanente de la situación, centralizar la información y coordinar la implantación de las medidas necesarias para evitar y controlar eventuales contagios.

1.1. Composición

La comisión de seguimiento del COVID-19 estará integrada por las siguientes personas, designadas por el Director General:

- [Marta Correas Train \(Gerente\)](#)
- [Teresa Llesta Lahilla \(Responsable de Administración\)](#)

Dicha comisión de seguimiento se reunirá semanalmente. Así mismo, cuando la comisión lo considere necesario podrá solicitar la participación de personas expertas en la materia, pertenecientes a **IDIOMAS TERUEL S.L.** o ajenas a la misma (como miembros del SPA), que serán requeridas para intervenir exclusivamente en las reuniones a las que sean convocadas.

1.2. Funciones

Las funciones de la comisión de seguimiento del COVID-19 son las siguientes:

- Mantener actualizada la información publicada por el Ministerio de Sanidad y el resto de autoridades competentes.
- Coordinar la implantación de las medidas técnicas y organizativas necesarias para prevenir contagios.

Protocolo de Continuidad de la Actividad

- Adoptar medidas específicas dirigidas al personal que, en función de sus características personales o estado biológico conocido, debido a patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios o embarazo, sean considerados especialmente vulnerables a este riesgo biológico.
- Promover la adquisición y puesta a disposición de los materiales higiénicos y los equipos de protección individual que se consideren necesarios en función del nivel de exposición al COVID-19 existente en cada caso.
- Colaborar en el desarrollo de una estrategia de comunicación dirigida a mantener puntualmente informada a la organización.
- Llevar un registro actualizado de los casos posibles, confirmados y contactos estrechos.
- Ser los interlocutores con el Servicio de Prevención Ajeno.

2. Evaluación de Riesgos

IDIOMAS TERUEL S.L., de acuerdo con lo dispuesto en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales elaborado por el Ministerio de Sanidad, dispone de la Evaluación de Riesgos frente a la exposición del COVID-19.

Dicha Evaluación ha sido desarrollado por nuestro Servicio de Prevención Ajeno, SPMAS.

Dicha evaluación, tiene por objeto determinar los riesgos laborales existentes debido a la exposición al nuevo Coronavirus SARS-COV-2, así como, indicar las medidas preventivas que son necesarias para eliminar, reducir y controlar tales riesgos en todos los puestos de trabajo del centro evaluado.

La evaluación de riesgos ha contemplado todas las fases que forman parte de la actividad incluyendo el desplazamiento al centro, la entrada a las instalaciones, el uso de zonas comunes y los puestos de trabajo.

Las medidas preventivas se enmarcan en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. Y se establecen según el cumplimiento del procedimiento de actuación para los Servicios de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo Coronavirus.

Las medidas preventivas adoptadas han sido, medidas de tipo organizativo, higiénicas y técnicas entre la plantilla. Adaptadas en todo momento a las directrices marcadas por el Ministerio de Sanidad.

Protocolo de Continuidad de la Actividad

3. Medidas Preventivas en relación a la sintomatología.

- Para evitar la transmisión de esta enfermedad Covid-19 y otros procesos respiratorios infecciosos que generan incertidumbre, el personal que tenga síntomas como fiebre, tos o sintomatología de catarro, no acudirá al trabajo y se quedará en su domicilio en aislamiento preventivo siguiendo las recomendaciones que ha establecido el Ministerio de Sanidad ante la sospecha de ser un posible caso leve de COVID-19.
- Al quedarse en domicilio lo antes posible comunicará a la responsable de administración de la empresa la ausencia al trabajo y procederá a llamar al teléfono habilitado de su Comunidad Autónoma que atiende dudas y proporciona información sobre su sintomatología. (más información en el anexo 1 de este documento).
- Será en esta comunicación donde le indicarán el proceder en relación a la sintomatología que refiera en el momento de la llamada. También deberá solicitar consulta con su Centro de Salud a través de teléfono, web o la App y le valorarán si procede programar una cita para asistencia sanitaria presencial o telemática así como la prescripción de la baja médica laboral y el seguimiento de su proceso.
- Si la sintomatología mencionada de fiebre (temperatura a partir de 37,5 °C), tos o proceso catarro aparece durante el horario laboral, la empresa le proporcionará mascarilla, si no lo ha hecho antes.
- Si la sintomatología que le aparece en el trabajo lo permite, el desplazamiento a su domicilio deberá realizarse siguiendo las recomendaciones preventivas que ha establecido el Ministerio de Sanidad: respetando la distancia social con otras personas, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado al toser o estornudar y utilizar mascarilla.
- Una vez en el domicilio, seguirá las recomendaciones que se adjuntan como anexo 2.

4. Medidas Organizativas Adoptadas

Las acciones Organizativas que ha implantado **IDIOMAS TERUEL S.L.** han sido:

- Envío de información sobre medidas higiénicas a todo el personal de la compañía.
<https://www.spmas.es/media/66195/medidas-generales-covid-completo.pdf>.
- Proporcionar formación sobre los riesgos del COVID-19 y las medidas generales a adoptar.
- En base a las polivalencias en puestos de trabajo se han evitado coincidencias de personas en oficina con las mismas responsabilidades.
- Se limitará el uso de las fotocopiadoras, haciendo uso de documentación digital.
- Se han limitado los viajes en general.
- Se han asignado equipos de trabajo a personas fijas.
- Se han establecido horarios de entrada a la oficina, de forma escalonada
- Se ha establecido una flexibilidad horaria de 5 minutos, para entrar y salir de la empresa, para evitar horas punta.

Protocolo de Continuidad de la Actividad

- Se ha programado un horario de clases de forma escalonada para evitar o reducir la coincidencia de alumnos en el acceso a las aulas.
- Se ha establecido que los alumnos accedan a las aulas de forma escalonada manteniendo la distancia de seguridad.
- Se ha colocado cartelera informativa en todos los centros de trabajo, para concienciar, sensibilizar y recordar las medidas a llevar a cabo durante la jornada laboral. Ver anexo 3
- Se ha proporcionado el teléfono (876 036 778) de Atención Psicológica de la DGA a los trabajadores.
- Se han limitado las visitas a las instalaciones a las estrictamente necesarias. En ese caso, se mantiene la distancia de seguridad recomendada por las autoridades sanitarias
- Se ha limitado el aforo de todos los centros a un tercio de su ocupación. La proporción del aforo se irá actualizando, en función de la normativa que emitan al efecto las autoridades sanitarias.
- Se ha establecido el uso obligatorio de mascarilla en el interior de todos los centros. Se ha señalado su utilización en todos los centros.

5. Medidas Técnicas Adoptadas

5.1. Antes de salir de casa

Antes de salir de casa se ha establecido la obligatoriedad de que cada operario se haga las siguientes preguntas:

- *¿Temperatura superior a 37.5 °C?*
- *¿Tos persistente?*
- *¿Dificultades respiratorias?*
- *¿Malestar general?*

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es SI, el trabajador contacta con su responsable directo y permanece en su domicilio.

Si no hay sintomatología:

- Salir de casa con mascarilla.
- Mantener la distancia de seguridad con cualquier persona.
- Llevar siempre el justificante para el desplazamiento entregado por RRHH.

5.2. Desplazamiento al puesto de trabajo.

- Se ha informado sobre la necesidad de priorizar el transporte individual, vehículos privados, frente a colectivos.
- Se ha proporcionado en ambos casos información sobre las medidas a adoptar en cada caso.

Protocolo de Continuidad de la Actividad

5.3. Al llegar al centro de trabajo.

- Se tomará la temperatura a todo el personal que acceda a los centros de trabajo por nuestro personal.
- Obligatoria limpieza con gel hidroalcohólico y papel desechable
- Se ha señalado la obligación de dejar puertas abiertas.

5.4. Zonas de descanso.

- Se ha identificado el aforo máximo redistribuyendo las áreas, eliminando mesas y sillas.
- Se han clausurado fuentes de agua. La empresa proporcionará agua embotellada
- El personal de limpieza realizará limpieza en profundidad después de los tiempos de descanso.

5.5. Limpieza.

- Limpieza y desinfección completa del centro diariamente, antes de abrir las puertas.
- Limpieza y desinfección de mesas de las aulas entre clase y clase. Cada aula dispone de un limpiador antibacteriano que el profesor utilizará cuando los alumnos salgan de clase
- Limpieza de lavabos adicional 3 veces a lo largo del día

5.6. Puestos de trabajo.

- Recepción. Colocación de mamparas separadoras entre trabajador y visitante
- Despacho de Dirección de Estudios. Distancia de seguridad en todos los puestos de trabajo, y colocación de mamparas en los casos en los que no se alcanzan los dos metros.
- Sala de profesores. Delimitación de los puestos asegurando la distancia de seguridad.
- Aulas. Disposición de las mesas de los alumnos y del profesor. Colocación de mamparas separadoras

6. Coordinación de Actividades Empresariales

Las medidas adoptadas por **IDIOMAS TERUEL S.L.** no solo actúan sobre el personal interno de nuestra compañía si no que se amplían para actuar sobre el **personal externo**, es decir, sobre cualquier persona que pueda acceder a las instalaciones, de forma que, garanticemos en todo momento un entorno laboral seguro.

Protocolo de Continuidad de la Actividad

Para dar cumplimiento al **Real Decreto 171/2004 de Coordinación de Actividades Empresariales**, **IDIOMAS TERUEL S.L.** ha establecido el protocolo de CAE que se adjunta como ANEXO 4.

Solo el responsable de **IDIOMAS TERUEL S.L.** será el encargado de autorizar la entrada de trabajadores a nuestras instalaciones, lo que supondrá que, además del cumplimiento habitual del procedimiento de CAE ha cumplido estrictamente el diseñado para esta situación.

7. Gestión de trabajadores Especialmente Vulnerables.

El SPA debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora.

Con la evidencia científica disponible a fecha 8 de abril de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.

Para calificar a una persona como especialmente sensible para SARS-CoV-2, debe aplicarse lo indicado en el primer párrafo. Esa evaluación es la única actividad técnica que podrá servir de base para tomar las decisiones técnico preventivas adaptadas a cada caso.

En **IDIOMAS TERUEL S.L.** se ha comunicado a todos los trabajadores esta situación para su conocimiento. A mayores se ha comunicado que deben hacer su declaración de vulnerables a **TERESA LLESTA LAHILLA**, siendo el encargado de comunicarlo al SPA.

8. Protocolo de seguimiento de contactos estrechos y casos posibles

En el momento en que tenemos constancia de un caso posible, probable o confirmado de enfermedad por el Covid-19 el **Responsable de IDIOMAS TERUEL S.L.** será el encargado de comunicarlo al SPA.

Según el procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2): Nuestro Servicio de Prevención de Riesgos Laborales será el encargado de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.

Las personas que presenten síntomas leves se les indicará que contacten con sus servicios de salud o los teléfonos habilitados en cada CCAA. Se convertirán en casos

Protocolo de Continuidad de la Actividad

posibles: caso con infección respiratoria aguda leve sin criterio para realizar el test diagnóstico.

En los casos posibles: se indica aislamiento domiciliario durante 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. El seguimiento y alta será supervisado por su médico de atención primaria.

Se clasifica como contacto estrecho de casos posibles, probables o confirmados:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- 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.

Cuando el SPA tiene conocimiento de la existencia de un caso posible, probable o confirmado de enfermedad por el coronavirus COVID-19 investiga la existencia de contactos estrechos de ese caso dentro de la empresa e informe periódicamente de esta situación.

9. Gestión de EPIs.

Será obligatorio el uso de mascarilla quirúrgica en todos los puestos de trabajo de la empresa en los que no se pueda garantizar la distancia de seguridad.

El Responsable de Compras será el encargado de la compra y mantenimiento del stock necesario de estos equipos, así como del suministro a los almacenes de reparto.

Las especificaciones de los Epis serán previamente fijadas por el Responsable de PRL asegurando el estricto cumplimiento de la legislación vigente.

El suministro a los trabajadores se realizará por cada encargado de sección manteniendo actualizados los registros de entrega de EPIs.

10. Vigilancia del mantenimiento de las medidas

Los Responsables de Sección serán los encargados de velar permanentemente del cumplimiento estricto de las medidas implantadas en su sección.

Cualquier anomalía que detecten deberá ser comunicada al **Responsable de IDIOMAS TERUEL S.L.** para su gestión con la Comisión de Seguimiento.

Además, semanalmente se exigirá al técnico del SPA la realización de una inspección sorpresa para su comunicación a la Comisión.

11. Comunicación y atención psicológica

Se utilizará la cuenta de correo electrónico central@idiomasteruel.com permite que cualquier **trabajador de IDIOMAS TERUEL S.L.** pueda realizar consultas , sugerencias o inquietudes.

Protocolo de Continuidad de la Actividad

El **Responsable de IDIOMAS TERUEL S.L.** perteneciente a la Comisión de Seguimiento, será el encargado de la gestión de esta cuenta. Llevará a la Comisión de Seguimiento todas las cuestiones que lleguen para su resolución.

Se proporcionan los siguientes contactos de atención psicológica : Teléfonos de asistencia Servicio gratuito de ayuda psicológica del COPPA, de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas. Teléfono de atención: 876 036 778; Menú informativo y lista de difusión de Salud Pública de Aragón vía WhatsApp. Agrega el número +34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola.

ANEXO 1: Teléfonos por CC.AA.

- *Aragón: 976 696 382*
- *La Rioja: 941 298 333*
- *Navarra: 948 290 290*

Protocolo de Continuidad de la Actividad

ANEXO 1: Teléfonos por CC.AA.

- *Aragón: 976 696 382*
- *La Rioja: 941 298 333*
- *Navarra: 948 290 290*

Protocolo de Continuidad de la Actividad

ANEXO 2: Recomendaciones aislamiento domiciliario.

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.
Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda.
Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)

 <p>Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.</p>	 <p>Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.</p>	 <p>Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.</p>
 <p>Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.</p>	 <p>Tenga en la habitación productos de higiene de manos.</p>	 <p>Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.</p>

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora

 <p>La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.</p>	 <p>Guantes para cualquier contacto con secreciones.</p>	 <p>Utilice mascarilla cuando compartan espacio.</p>	 <p>Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.</p>
---	---	---	--

Prevenir el contagio	Limpeza
 <p>Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel.</p>	 <p>Use lavavajillas o fríegue con agua caliente.</p>
 <p>Tire el pañuelo en la papelera.</p>	 <p>No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.</p>
 <p>Lávese las manos con agua y jabón.</p>	 <p>Lave la ropa a 60-90° y séquela bien.</p>
 <p>No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.</p>	 <p>Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo; baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). Lávese las manos al terminar.</p>
 <p>Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir.</p>	 <p>BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la BOLSA 2 (fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la BOLSA 3 que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje).</p>
 <p>Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación.</p>	

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.
Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

20 marzo 2020

* Basada en la información de recomendaciones para el paciente, caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario. Consejería de Sanidad de Asturias.
* Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19. Ministerio de Sanidad.
* COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

ANEXO 3 Cartelería

INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD FRENTE A COVID-19



¿Cómo se transmite?

Por gotas que se expulsan al toser o estornudar



Síntomas

Fiebre, tos, sensación de falta de aire

Medidas de prevención



Lavado de manos.



Evitar tocarse la nariz, ojos y boca.



Al toser o estornudar taparse la nariz con el codo flexionado.



En caso de sufrir una infección respiratoria evitar el contacto con otras personas.

Sólo si tienes síntomas, y tienes personas a tu cargo sigue estos pasos:



Mantente aislado siempre que sea posible.



Lávate las manos siempre que sea posible y SIEMPRE antes y después de cada contacto.



Protégete boca y nariz usando mascarilla, o un pañuelo de tela.

Protocolo de actuación frente a síntomas

EVITAR ACUDIR DIRECTAMENTE AL CENTRO DE SALUD

- Vaya al centro de salud únicamente ante una emergencia.
- La colaboración ciudadana es fundamental para que el sistema sanitario pueda dar respuesta a la situación actual.
- Para atender dudas y solicitudes de información:



Teléfonos de atención Sanitaria

- Andalucía: 955 545 060
- Aragón: 976 696 382 - 061 Sólo casos urgentes
- Baleares: 061
- Canarias: 900 112 061
- Cantabria: 112 y 061
- Castilla la Mancha: 900 122 112
- Castilla León: 900 222 000
- Cataluña: 061
- Comunidad de Madrid: 900 102 112
- Comunidad Foral de Navarra: 948 290 290
- Comunidad Valenciana: 900 300 555
- Galicia: 900 400 116 y según los casos deriva al 112
- La Rioja: 941 298 333 y según los casos se deriva al 112.
- Región de Murcia: 900 121 212 y según los casos se deriva al 112.
- País Vasco: 900 203 050
- Principado de Asturias: 112

1



MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19

Lavado de manos:

El lavado de manos tiene que durar mínimo 20 segundos.



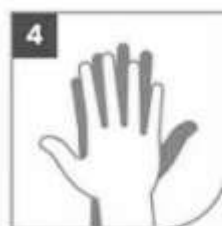
1 Humedece tus manos



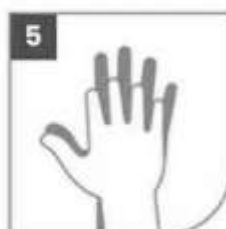
2 Utiliza jabón



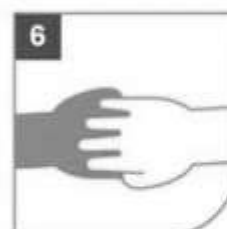
3 Fronta palma contra palma



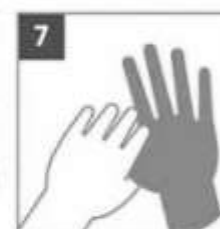
4 Palma sobre dorso



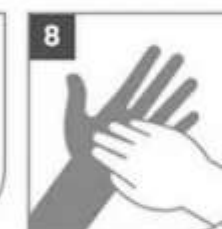
5 Zonas interdigitales



6 Dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta



7 Pulgares



8 Uñas frente a palma



9 Aclara tus manos



10 Seca tus manos con papel desechable



11 Cierra el grifo con el papel



12 Sus manos son seguras

A tener en cuenta:

Todos los pasos tienen que hacerse en ambas manos. Llevar las uñas cortas y cuidadas, no llevar joyas ni relojes.



El mismo procedimiento debería llevarse a cabo con el gel hidroalcohólico.



CÓMO ACTUAR EN CASO DE SÍNTOMAS DE COVID-19

Protocolo de actuación:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 Auto-aislarte**
Habitación de uso individual con ventana manteniendo la puerta cerrada y baño individual.
- 2 Mantente Comunicado**
Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.
- 3 Sensación de Gravedad**
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112
- 4 Teléfono de tu CC.AA.**
También puedes llamar al teléfono habilitado para la Comunidad Autónoma.
- 5 Autocuidados**
Un paracetamol para controlar la fiebre, ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre, bebe líquidos, descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.
- 6 Aislamiento Domiciliario**
Una vez realizado lo más inmediato, aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario, e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.
- 7 Lavado de manos**
Asegúrate de que sabes realizar un lavado de manos adecuado.
- 8 Si empeoras**
Si tienes sensación de que empeoras y tienes dificultad respiratorio o no se controla la fiebre, llama al 112.
- 9 14 días**
Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.
- 10 Alta**
El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

A tener en cuenta:

Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Les recordamos que ponemos a su disposición:
Call center: 976 11 61 96 Email: coronavirus@spmas.es
que atenderá sus peticiones y dudas de L-V de 7:00 a 19:00

3

MAS PREVENCIÓN



AISLAMIENTO DOMICILIARIOS DE CASOS LEVES: COVID-19

Protocolo de actuación:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

1 Quédese en casa
Evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.

2 Evite distancias menores
de dos metros de los convivientes.

3 Autocuidado
Un paracetamol para controlar la fiebre, ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos, descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

4 Utilice su propio baño
Si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.

5 Productos de higiene
Tenga en la habitación productos de higiene de manos.

6 Tenga un cubo de basura
con pedal en la habitación. Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

PERSONA CUIDADORA

7 Cuarentena 14 días.
La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

8 Factores de riesgo
La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones y debe realizar autovigilancia de los síntomas.

9 Utilice mascarilla cuando comparta espacio.

10 Guantes para cualquier contacto con secreciones.

11 Lave las manos si entra en contacto aunque haya usado guantes.



4



AISLAMIENTO DOMICILIARIOS PERSONA CUIDADORA

PERSONA CUIDADORA



1 Cuarentena 14 días.
La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

2 Factores de riesgo
La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones y debe realizar autovigilancia de los síntomas.

3 Utilice mascarilla cuando comparta espacio.

4 Guantes para cualquier contacto con secreciones.

5 Lave las manos si entra en contacto aunque haya usado guantes.

PREVENIR CONTAGIOS



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la papelera con apertura a pedal dentro de la habitación



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos cubiertos y cepillo de dientes.



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o alguien entra en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación



Use lavavajillas o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa meterla en la bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.



Lave la ropa a 60-90° y séquela bien



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo con bayetas desechables y lejía.



PROTOS AL ENTRAR EN CASA - COVID19



AL VOLVER A CASA INTENTA NO TOCAR NADA

Lo primero que debes hacer es lavarte las manos.



QUÍTATE LOS ZAPATOS

Y desinfectalos con lejía.



DESINFECTA LAS PATAS DE TU MASCOTA

si has salido a pasearlo.



QUÍTATE LA ROPA EXTERIOR

Lávala a 60,90º



DEJA BOLSO, CARTERAS, LLAVES EN UNA CAJA

en la entrada



DÚCHATE Y SI NO PUEDES LAVA TODAS LAS ZONAS EXPUESTAS

Manos, muñecas, cara, cuello



LAVA LA PANTALLA DEL MÓVIL Y TUS GAFAS

con alcohol o un paño y agua y jabón.



LIMPIA CON LEJÍA LAS SUPERFICIES QUE HAYAS TRAÍDO DEL EXTERIOR

20ml de lejía por litro de agua.



QUÍTATE LOS GUANTES CON CUIDADO

Tiralos y lávate las manos.



RECUERDA QUE NO SE PUEDE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL

Es sólo por precaución.

A tener en cuenta:

Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Les recordamos que ponemos a su disposición:

Call center: 976 11 61 96 Email: coronavirus@spmas.es
que atenderá sus peticiones y dudas de L-V de 7:00 a 19:00

PROTOSAL COLOS AL SALIR DE CASA - COVID19



AL SALIR PONTE UNA CHAQUETA DE MANGA LARGA

De esta forma estarás más protegido.



RECÓGETE EL PELO, NO LLEVES JOYAS NI RELOJES

Te tocarás menos la cara.



SI TIENES MASCARILLA PÓNTELA ANTES DE SALIR.

RECUERDA QUE ESTA MEDIDA NO ES IMPRESCINDIBLE.



INTENTA NO USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO.

Si coges tu vehículo, recuerda ir solo.



SI VAS CON TU MASCOTA, PROCURA QUE NO SE ROCE

con superficies en el exterior.



LLEVA GUAOTES POR SI TOCAS CUALQUIER SUPERFICIE.

O pañuelos desechables.



INTENTA NO PAGAR EN EFECTIVO

Paga siempre con tarjeta.



SI TOSES O ESTORNUDAS, HAZLO EN EL CODO.



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON LAS PERSONAS QUE TE CRUCES



SALIDAS RESPONSABLES

Recuerda las medidas que el estado de alarma ha impuesto.

A tener en cuenta:

Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Les recordamos que ponemos a su disposición:

Call center: 976 11 61 96 Email: coronavirus@spmas.es
que atenderá sus peticiones y dudas de L-V de 7:00 a 19:00



USO DE GANTES COMO MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19 ACLARACIONES BÁSICAS



- 1) Los guantes únicamente protegen tus manos.
- 2) Están en contacto con las superficies del exterior que podrían estar contaminadas, por tanto el guante puede estar contaminado.
- 3) Los guantes deben ser desechables. No son EPIS reutilizables.

NO TE TOQUES LA BOCA, LA NARIZ, NI LOS OJOS CUANDO LLEVES GANTES

SI LO HACES PODRÍAS CONTAMINAR ESTAS ZONAS



¡Acuérdate de que llevas guantes!

No te confíes, no adquieras una falsa sensación de seguridad.
No toques tu cara.

Lava tus manos tras el uso de guantes

Recuerda lavar tus manos cuando te quitas los guantes. Que los hayas llevado no implica que tus manos estén libres de bacterias.

Conoce el protocolo para quitar tus guantes de forma segura

Es importante que no toques la parte contaminada.

Protocolo de Continuidad de la Actividad



CÓMO QUITARTE LOS GUANTES DE FORMA SEGURA

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19



PASO 1

Agarra la parte exterior del guante por la muñeca sin tocar tu piel.



PASO 2

Despega el guante de tu mano, tirando de él de adentro hacia afuera.



PASO 3

Sostén el guante que acabas de quitarte con la mano que aún tienes enguantada



PASO 4

Despega el segundo guante metiendo los dedos dentro de él a la altura de tu muñeca



PASO 5

Da la vuelta al segundo guante mientras lo despegas de tu mano y deja dentro de él el primer guante



PASO 6

Desecha los guantes de forma segura, sin reutilizarlos en ningún caso



PASO 7 LAVA TUS MANOS

Inmediatamente después de quitarte los guantes lava tus manos con agua y jabón

Fuente: Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades, CDC.



CÓMO PONER LOS EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL (EPIS)

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19

CUANDO TODOS LOS EPIS SON NECESARIOS



PASO 1

Identificar los peligros y manejar los riesgos. Reunir las EPIS necesarias.

Planificar donde ponerse y quitarse los EPIS

¿Tienes un espejo? ¿Puede ayudarte algún compañero?

¿Sabes cómo actuar frente a los desechos?



PASO 2

Ponte una bata



PASO 3a **Ó**
Ponte una careta protector facial.

PASO 3b
Ponte una mascarilla y protección ocular (visera o gafas de protección)



NOTA

Si se realiza un procedimiento con generación de aerosoles (aspiración de tracto respiratorio, intubaciones, reanimación, broncoscopias, autopsias), se debe de utilizar mascarilla (US: NIOSH certificada N95, en EU FFP2, o equivalentes), protector facial o protector ocular.



PASO 4

Ponte los guantes (sobre el puño de la bata)

CÓMO QUITAR LOS EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL (EPIS)

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19

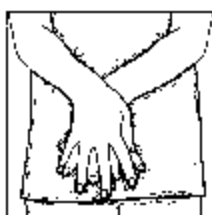
CUANDO TODOS LOS EPIS SON NECESARIOS



PASO 1

Evitar la contaminación de uno mismo, de los demás y del ambiente.

- Quitarse los guantes y la bata;
- Quitarse la bata y los guantes y enrollarlos hacia dentro
- Desechar los guantes y la bata de forma segura



PASO 2

Realizar lavado de manos.



PASO 3a

Si lleva protector facial:

- Quitar la careta por detrás.
- Desecharla de forma segura

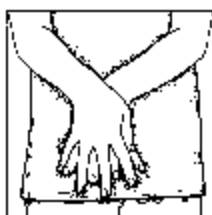
6



PASO 3b

Si lleva protector ocular y mascarilla:

- Quitar las gafas de protección por detrás.
- Poner las gafas en un contenedor diferente para su reutilización.
- Quitar la mascarilla por detrás y desecharla de forma segura



PASO 4

Realizar lavado de manos.

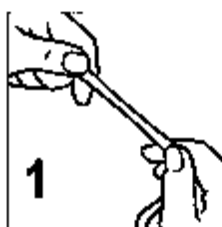
COLOCACIÓN DE MASCARILLA

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19

A TENER EN CUENTA:

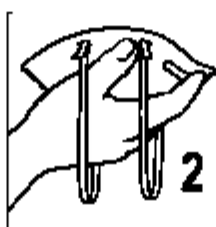
- Lavarse las manos adecuadamente.
- Comprobar la fecha de caducidad y que la mascarilla no presenta defectos ni en las bandas ni en el material filtrante, clip nasal, etc.
- Los elementos de protección se deben colocar en el siguiente orden: mascarilla, y guantes.
- Ajustar la mascarilla correctamente para conseguir una protección adecuada. La barba, patillas, etc. pueden impedir el ajuste.
En caso de llevar gafas, hay que quitárselas para colocar y ajustar la mascarilla.

COLOCACIÓN DE MASCARILLA



PASO 1

Verifique el estado de las tiras.



PASO 2

Coloque la copa del respirador en su palma con las tiras colgando.



PASO 3

Posiciónelo bajo el mentón y sobre la nariz. Sosténgalo y firmemente coloque las tiras por detrás de su cabeza.



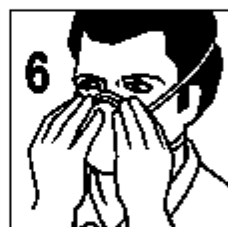
PASO 4

Ajuste las tiras de forma que la de arriba que la de arriba quede en su nuca y la otra debajo de sus orejas.



PASO 5

Usando ambas manos al mismo tiempo, ajústala en la zona de la nariz.



PASO 6

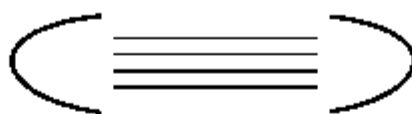
Cubra el frente con ambas manos. Inhale profundamente. Si penetra aire por las orillas, reajuste la banda y las tiras y repita el chequeo.

12



¿CUÁNDO SE DEBE UTILIZAR MASCARILLA PARA PROTEGERSE DEL COVID-19?

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19

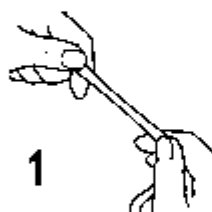


EL USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA ES RECOMENDABLE EN ESTOS CASOS:

- Si tienes síntomas: TOS, FIEBRE, FALTA DE AIRE.
- SI ESTÁS INFECTADO POR COVID-19.

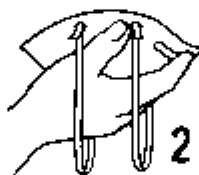
Si cuidas de una persona con infección o sospecha de infección por coronavirus.

COLOCACIÓN DE MASCARILLA



PASO 1

Verifique el estado de las tiras.



PASO 2

En que la cara de revés en su palma con las tiras en quinde.



PASO 3

Posicione o bajo el mentón y sobre la nariz. Sustengalo y fuertemente cu que las tiras por detrás de su cabeza.



PASO 4

Ajuste las tiras de forma que la de arriba que la de arriba quede en su nariz y la otra debajo de sus orejas.



PASO 5

Usando ambas manos al mismo tiempo, ajústala en la zona de la nariz.



PASO 6

Cubre el frente con ambas manos. Inhale profundamente. Si penetra aire por las orillas, reajuste a banda y las tiras y repita el proceso.



¿SE DEBEN UTILIZAR GANTES COMO PROTECCIÓN FRENTE A COVID-19 PARA SALIR A LA CALLE?
MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19

NO SE DEBEN UTILIZAR GANTES PARA SALIR A LA CALLE.

EXISTEN MEDIDAS MÁS ADECUADAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO.



Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.

Te puedes infectar si tocas tu cara con unos guantes que estén contaminados.

Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo. Requiere de una técnica.

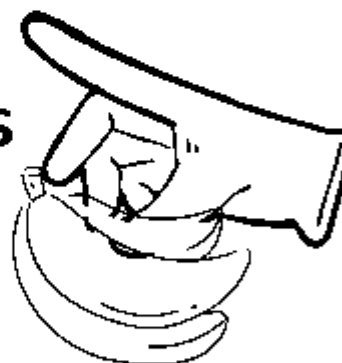
Si se utiliza guantes se recomienda el lavado de manos después de su uso.

SÍ SE DEBEN UTILIZAR GANTES DESECHABLES EN COMERCIOS

PARA ELEGIR FRUTAS Y VERDURAS.



EN EL ÁMBITO LABORAL SE DEBERÁN SEGUIR LAS ESPECIFICACIONES DE SALUD LABORAL



Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falta protección y poner en mayor riesgos de infección a quién los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

Protocolo de Continuidad de la Actividad

ANEXO 4: Procedimiento CAE.

Procedimiento de Coordinación de Actividades Empresariales ante el Covid19

Con objeto de minimizar problemas de salud y dar cumplimiento al R.D.171/2004, de Coordinación de Actividades Empresariales, se establece como medio de coordinación este procedimiento, mediante el cual, se realiza el intercambio de información e instrucciones necesarias para garantizar estos objetivos.

Desde **IDIOMAS TERUEL S.L.** le rogamos que nos devuelva este documento sellado y firmado, por el que certifica que todos los trabajadores que van a acceder a nuestras instalaciones:

- Han recibido, leído y comprendido las MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID19 DE **IDIOMAS TERUEL S.L.** que le hemos hecho llegar con este documento. Dichas medidas, incluyen, entre otra información de interés, las medidas preventivas previas al inicio de actividad, medidas de organización del trabajo, de limpieza y de higiene personal.
- Han cumplimentado y remitido el CERTIFICADO DE SITUACION FRENTE AL COVID-19 que se le ha hecho llegar con este documento.
- Su empresa cumple con lo dispuesto en el Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2.

Así mismo, reforzando la información anterior, le informamos, y se compromete a cumplir, las siguientes medidas de OBLIGADO, cumplimiento:

- Siempre que sea posible se mantendrá la distancia de seguridad de 2 m.
- Es obligatorio el uso de mascarilla (preferible FFP2 o quirúrgica)
- En el supuesto de subcontratar la actividad con otra empresa, lo pondrá en conocimiento de **IDIOMAS TERUEL S.L.** y le exigirá el mismo grado de cumplimiento.
- Ante cualquier situación de emergencia contactará con su interlocutor habitual de **IDIOMAS TERUEL S.L.**

D_____ con DNI _____ en
representación de la empresa _____ firma en _____ señal de conformidad de lo
anteriormente expuesto y de la información remitida.

Firma y sello

Protocolo de Continuidad de la Actividad

Certificado de Situación ante el Covid-19

Antes de entrar en nuestras instalaciones, todas las personas deben cumplimentar y enviar firmado esta declaración.

Así mismo, en el momento de la entrada se compromete a cumplir las recomendaciones que se le han dado:

Declaración de Visitas	SI	NO
1.- Vd ha estado en un país fuera de Europa en los últimos 14 días.		
2.- Vd ha recibido, leído y comprendido el documento de MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 de IDIOMAS TERUEL Incluye, entre otra información de interés, las medidas preventivas previas al inicio de actividad, medidas de organización del trabajo, de limpieza y de higiene personal.		
3.- Si Vd ha tenido contacto o ha cuidado a alguien diagnosticado con Coronavirus en los últimos 14 de días		
4.- Si Vd tiene alguno de estos síntomas: Fiebre >37,5°C, tos, dificultad para respirar		

Le recordamos que dentro de las instalaciones de IDIOMAS TERUEL es obligatorio:

- > Mantener una buena higiene de manos
- > Uso de MASCARILLA QUIRÚRGICA
- > Mantener distancia social de 2 metros.

(*) Si presenta esta sintomatología no debe incorporarse al trabajo y debe llamar al teléfono que este habilitado en su Comunidad Autónoma para consultar.

Con mi firma, manifiesto que he leído con atención las declaraciones y recomendaciones anteriores, y actuaré en consecuencia para mantener segura las instalaciones de IDIOMAS TERUEL

Fecha

Empresa

Nombre

Firma

Protocolo de Continuidad de la Actividad

INFORMACIÓN EN MATERIA DE PROTECCIÓN DE DATOS

IDIOMAS TERUEL , le informa que de acuerdo a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE y a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, le informamos que los datos que se recaban en este formulario serán tratados de acuerdo a los siguientes:

INFORMACIÓN EN MATERIA DE PROTECCIÓN DE DATOS	
Responsable de tratamiento	IDIOMAS TERUEL S.L. con B 50316348 y domicilio social en C/ Cánovas 15-17, 50004 Zaragoza central@idiomasteruel.com
Datos tratados/ origen	Datos identificativos, datos de salud, datos sobre circunstancias personales que han sido proporcionados por el propio interesado.
Finalidad del tratamiento	Valoración del trabajador por IDIOMAS TERUEL, de acuerdo con los criterios del Ministerio de Sanidad, sobre la pertenencia a grupo de población sospechosa de portar el virus SARS-CoV-2 (COVID-19) al objeto de adoptar las medidas preventivas necesarias para la protección de la salud de las personas.
Legitimación	Base legitimadora para esta finalidad es: Proteger intereses vitales de la persona física y terceros (art. 6.1 d RGPD). Interés público (art. 6.1. e y 9.2.I RGPD). Obligación Legal (art. 6.1 c y 9.2 h. RGPD).
Destinatarios de cesiones	Se cederá a autoridades sanitarias si fuera requerido
Destinatario de transferencia internacional	No se realizan transferencias internacionales de estos datos por parte de IDIOMAS TERUEL S.L.
Derechos de los interesados	Podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, portabilidad, limitación o suprimir los datos, ante IDIOMAS TERUEL S.L. en la dirección indicada ut supra, aportando documentación que acredite su identidad e indicando el derecho que desea ejercer. Puede presentar una reclamación ante la autoridad competente www.aepd.es .
Conservación	El legalmente establecido.

Protocolo de Continuidad de la Actividad

ANEXO 5: Fotografías instalaciones y medidas higiénicas



RECEPCION DEL CENTRO



PROTECCION E HIGIENIZACION

Protocolo de Continuidad de la Actividad



SEGURIDAD ENTRE ALUMNOS



PROTECCION MESA DE PROFESOR

Protocolo de Continuidad de la Actividad



NORMAS DE ACCESO AL CENTRO



DOTACION DE LAS AULAS