



GRUPO SAN FROILÁN

**PLAN DE CONTINGENCIA FRENTE AL
COVID -19**

INDICE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA	3
2. OBJETO Y ALCANCE	3
3. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	4
4. MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN	5
5. LIMPIEZA DE INSTALACIONES.....	7
5.1 PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA	7
5.2 PRODUCTOS DE LIMPIEZA:.....	8
5.3 ÚTILES DE LIMPIEZA.....	8
6. DETECCIÓN DE UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS, POR PARTE DE LA EMPRESA GRUPO SAN FROILÁN	9
7. DETECCIÓN DE UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS POR PARTE DE LA EMPRESA CLIENTE.....	9
8. PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA DE INSTALACIONES DONDE HA PERMANECIDO UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS.....	10
9. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:.....	11
9.1 COLOCACIÓN DE LOS EPIS:.....	11
9.2 RETIRADA DE LOS EPIS:.....	12
10. GESTIÓN DE RESIDUOS	14
11. PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA AL REGRESAR A CASA POR PARTE DEL PERSONAL.....	15

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA

DATOS GENERALES	
RAZON SOCIAL	LIMPIEZAS SAN FROILÁN, S.L.U.
CIF	B27257815
DOMICILIO SOCIAL	RÚA DA FACTORÍA Nº 7 (POL. IND. O CEAO). 27003, LUGO
ACTIVIDAD	LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE JARDINES

2. OBJETO Y ALCANCE

Este plan se redacta con el fin de mantener el mejor grado de información de todo el personal de GRUPO SAN FROILÁN, de manera que, sin detener la actividad de limpieza en sus instalaciones, puedan tomarse las medidas preventivas adecuadas frente al COVID-19.

El ámbito de aplicación del presente plan de contingencia es de obligado cumplimiento para todos los trabajadores de GRUPO SAN FROILÁN que desarrollan su actividad.

3. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

El seguimiento de la aplicación de las medidas preventivas establecidas en el presente plan y las personas designadas para la coordinación entre las empresas y GRUPO SAN FROILÁN son:

- ✓ Delegación de **LUGO - ASTURIAS**: LOLI – Telf. 629: 57 60 60
- ✓ Delegación de **PONTEVEDRA**: VIRGINIA – Telf. 663 86 50 50
- ✓ Delegación de **ORENSE**: ISA – Telf. 656 32 25 91
- ✓ Delegación de **A CORUÑA**: ELENA – Telf. 619 34 66 62

Las comunicaciones entre los responsables, los trabajadores y el centro se realizarán por teléfono.

Con respecto a la **entrada y salida de los trabajadores** de GRUPO SAN FROILÁN en las empresas, se producirá en la medida de lo posible en **horarios diferentes**, para evitar coincidir con los trabajadores de los centros de trabajo.

En algunos casos, la limpieza en las empresas se realizará durante el **funcionamiento normal de las mismas**, por lo que los trabajadores de GRUPO SAN FROILÁN realizarán dichas labores cuando el personal de la empresa se encuentra en las instalaciones, pero procurando **mantener siempre una distancia de seguridad de mínimo 1,5 metros entre personas**.

En el caso de que dicha **distancia de seguridad no se pudiera mantener**, los trabajadores de GRUPO SAN FROILÁN esperarán a que los trabajadores abandonen la zona antes de realizar los trabajos de limpieza o, en el caso de que no se pudieran paralizar los trabajos, harán uso de **mascarillas de protección**.

4. MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN

➤ MANTENER EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL:

- ✓ Evitar el contacto directo con otras personas y mantener una distancia mínima de 1,5 metros interpersonal.



- ✓ Minimizar el número de trabajadores que accedan a una misma zona al mismo tiempo, organizando y planificando con suficiente antelación las actividades que deban realizarse en dichas zonas, espaciándolas en el tiempo y en el espacio, para minimizar la concurrencia.
- ✓ Promover un uso escalonado de zonas comunes (por ejemplo: vestuarios, zonas de descanso), garantizando que se pueda mantener una distancia de seguridad de 1,5 metros.
- ✓ Cuando las dimensiones de alguna zona común (por ejemplo: aseos, ascensores, etc) sean reducidas, hacer uso individual de dichas zonas.
- ✓ Establecer horarios de entrada y salida al centro de trabajo que permitan un acceso escalonado, reduciendo así la posible concurrencia en: pasillos, escaleras, etc.

➤ DESPLAZAMIENTOS AL LUGAR DE TRABAJO

- ✓ Se limpiarán con frecuencia todas las superficies que se tocan regularmente dentro del coche: volante, freno de mano, manijas de puertas, cinturón de seguridad, asientos, control del equipo de sonido, calefacción, etc.
- ✓ Si en el mismo vehículo viaja más de una persona todos los ocupantes harán uso de protección respiratoria.

➤ ADOPTAR MEDIDAS DE HIGIENE:

- ✓ Evitar el saludo con contacto físico entre personas, incluido el dar la mano.
- ✓ Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos de trabajo de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumentar las medidas de precaución y desinfectarlo antes de usarlo. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- ✓ Toser y estornudar dentro de la mascarilla y/o cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo y deséchalo a continuación a un cubo de basura con bolsa interior que cuente con cierre.

- ✓ Se evitará tocarse con las manos los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Tratar de que cada lavado dure al menos 40 segundos.

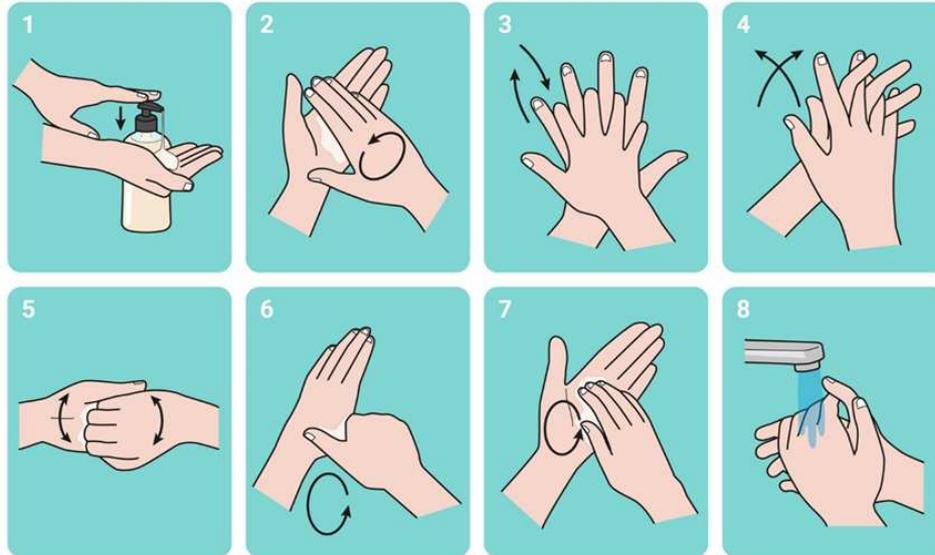
LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS



- ✓ Secarse las manos con toallas desechables.
- ✓ Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras o relojes de muñeca.
- ✓ Se recomienda recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.

¿Cómo lavarse las manos con jabón?



- 1º. Mojar las manos con agua y aplicar suficiente cantidad de jabón
- 2º. Frotarse las palmas de las manos entre sí, realizando movimientos circulares
- 3º. Frotarse la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos
- 4º. Frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- 5º. Frotarse el dorso de los dedos de una mano, con la palma de la otra
- 6º. Con un movimiento de rotación, frotarse el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano
- 7º. Frotarse los dedos de una mano con la palma de la otra, con movimientos de rotación
- 8º. Enjuagarse las manos con agua
- 9º. Secarse las manos con una toalla de un solo uso

5. LIMPIEZA DE INSTALACIONES

5.1 PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA

- ✓ **Lavarse bien las manos** antes de iniciar el trabajo y colocarse los guantes.
- ✓ **Empezar ventilando las estancias.** Asegurarse que las estancias de las instalaciones y zonas comunes estén bien ventiladas. La falta de aire fresco, son factores que favorecen la transmisión del virus. Se realizará la ventilación en función del sistema del que disponga la empresa, puede ser natural o forzada. Para la ventilación natural se abrirán puertas y ventanas para que hay ventilación cruzada.
- ✓ La limpieza se iniciará **desde la parte más alejada de la puerta de entrada hacia la misma.**

- ✓ La **limpieza** general se hará siempre **en húmedo**, desde las zonas más limpias a las más sucias, y siempre hacia afuera.
- ✓ Realizar una limpieza utilizando agua y jabón para las superficies. La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas, **es importante que haya una buena limpieza antes de proceder a la desinfección.**
- ✓ Se mojará la bayeta en el líquido desinfectante y se lavará con agua del grifo tras cada uso.
- ✓ Prestar mayor atención a los **elementos que pueden ser tocados por diferentes personas** y proceder a su desinfección:
 - Ventanas o pomos de puertas
 - Barandillas y pasamanos
 - Pulsadores y botones de llamada de ascensores, máquinas expendedoras, etc.
 - Pantallas táctiles, teléfonos, teclados, ratones, superficies de mesas y mostradores.
 - Superficies de vestuarios, aseos, grifos, etc.
- ✓ En los centros que cuenten con **zonas exteriores** utilizadas por trabajadores y clientes también se realizará la limpieza de las superficies.

5.2 PRODUCTOS DE LIMPIEZA:

La limpieza se inicia utilizando agua y jabón o un limpiador común. GRUPO SAN FROILÁN empleará para la desinfección de las superficies que se tocan frecuentemente los productos incluidos en el listado de productos **virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad.**

En el caso de emplear lejía, mezclar 20 ml de la misma (de 3-5%) añadiéndola a un litro de agua (a menos de 50°C) justo antes de limpiar, dejar actuar 5 minutos y aclarar.

5.3 ÚTILES DE LIMPIEZA

Los trabajadores se encargarán de limpiar con los productos desinfectantes para superficie, las superficies de los equipos y útiles empleados cada vez se cambie de trabajador. Se desinfectarán los equipos de trabajo reutilizables, aunque utilice guantes, en la limpieza se hará hincapié en las zonas de agarre.

Para la limpieza o desinfección de superficies se utilizará material textil desechable o bayetas reutilizables. Si se hace uso de bayetas reutilizables estas serán desinfectadas al finalizar la limpieza del centro, para ello se sumergirán en lejía, se frotará, aclarado y un segundo lavado en lejía diluida, se retorcerá para eliminar la mayor cantidad de agua y colocará extendida para facilitar el secado.

6. DETECCIÓN DE UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS, POR PARTE DE LA EMPRESA GRUPO SAN FROILÁN

Los trabajadores de GRUPO SAN FROILÁN que presten servicio en las instalaciones deberán comunicar a su Encargada, si algún **familiar con el que conviva se encuentra en situación de vigilancia sanitaria** (caso posible, probable o confirmado por coronavirus). En ese caso, **deberá permanecer en su domicilio**.

Si mientras realiza su trabajo presenta alguno de los siguientes **síntomas**:

- ✓ Fiebre superior a 38°C
- ✓ Tos, sensación de falta de aire o dificultad respiratoria
- ✓ Pérdida de olfato y/o gusto

Se trasladará a un **espacio cerrado, preferiblemente un despacho con ventana** y avisará también a la Encargada.

Las personas que presenten síntomas contactarán con el servicio público de salud, o los teléfonos habilitados, para que le dé las indicaciones oportunas a seguir

GALICIA: 900 400 116

Por su parte, el responsable de zona, elaborará una **lista de las zonas y personas con las que hubiera podido tener contacto la persona contagiada**, y lo remitirá a GRUPO SAN FROILÁN para que tomen las medidas de protección oportunas.

GRUPO SAN FROILÁN seguirá las indicaciones establecidas en su PROCEDIMIENTO: *“ESTUDIO Y MANEJO DE CONTACTOS POR COVID-19”* para determinar si hubo contacto estrecho entre sus trabajadores.

Por su parte, la **encargada proporcionará** a los trabajadores de GRUPO SAN FROILÁN los **equipos de protección individual necesarios para realizar una correcta desinfección de las zonas donde haya permanecido la persona contagiada** (buzo, mascarilla, guantes, gafas).

7. DETECCIÓN DE UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS POR PARTE DE LA EMPRESA CLIENTE

En el caso de que, entre el personal de la empresa cliente, se encuentre algún trabajador que sea un caso posible, probable o confirmado de coronavirus, la misma **deberá informar a GRUPO SAN FROILÁN, para tomar las medidas preventivas oportunas y evitar el riesgo de contagio entre sus trabajadores, durante las labores de limpieza**.

8. PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA DE INSTALACIONES DONDE HA PERMANECIDO UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS

En estas zonas se realizará la limpieza según se indica a continuación:

- ✓ **Ventilar la estancia** o instalaciones antes de limpiar, abriendo la ventana y manteniendo la puerta cerrada (si es posible). Esperar 1 hora y media para realizar las labores de limpieza. Nadie más debe entrar hasta que se limpie la estancia.
- ✓ El personal de limpieza deberá utilizar los siguientes **equipos de protección individual**: guantes, mascarilla, gafas de protección y buzo.
- ✓ La **limpieza general se hará siempre en húmedo**, desde las zonas más limpias a las más sucias, y siempre hacia afuera. Limpiar las superficies sucias antes de proceder a la desinfección.
- ✓ La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes en esas superficies y objetos. Por ello, **es muy importante que se realice una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección**.
- ✓ **Se prestará especial atención en las zonas comunes y aquellas superficies que se tocan con mayor frecuencia**: pasamanos, pomos de puertas, interruptores, teléfonos, botoneras de ascensores, grifería de baños, barandillas, etc.
- ✓ Para la limpieza o desinfección de superficies se utilizará **material textil desechable**.
- ✓ **No se arrastrarán por el suelo las bolsas de basura**.
- ✓ El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies se hará empleando **detergentes y desinfectantes con efecto virucida**.
- ✓ En todo momento, **se seguirán las recomendaciones de dosificación y tiempo** indicadas por el fabricante, para cada tipo de producto químico empleado.

9. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

Es **obligatorio el uso de mascarilla** aunque se pueda mantener la distancia de seguridad de 1,5 en la vía pública, espacios al aire libre, cualquier espacio de uso público o abierto al público, en los medios de transporte y espacios privados cuando las personas no sean convivientes.

Si se tuviera que limpiar en una **estancia donde haya permanecido un trabajador contagiado por Covid-19**, los trabajadores de GRUPO SAN FROILÁN deberán hacer uso de los siguientes equipos de protección individual:

- **Buzo o bata de protección frente al riesgo biológico** (conforme a la norma UNE-EN 14126)
- **Mascarilla autofiltrante FFP2** (conforme a la norma UNE-EN 149)
- **Gafas o pantalla de protección ocular** (conforme a la norma UNE-EN 166)
- **Guantes desechables de protección frente a microorganismos** (conforme a la norma UNE-EN 374-5). Si la actividad a realizar no requiere destreza, como por ejemplo en tareas de limpieza, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura y siempre adecuados al tipo de trabajo a realizar.

Dichos equipos **deberán colocarse antes de entrar en la estancia** donde se va a realizar la limpieza.

9.1 COLOCACIÓN DE LOS EPIS:

Debe tenerse en cuenta cuando se colocan los distintos EPIs, que **no interfieran y alteren las funciones de protección específicas de cada equipo**.

Deben **respetarse las instrucciones del fabricante en la colocación y uso de los equipos de protección**.

Es conveniente que todo el personal con el pelo largo se lo recoja completamente en un moño bajo y lo sujete adecuadamente. Esto ayuda con la colocación del EPI y reduce las molestias y sudoración cuando se lleva puesto el equipo. Se recomienda también afeitarse la barba para favorecer la adecuada fijación y funcionamiento de las mascarillas.

El calzado debe ser exclusivo para la zona o actividad y no debe tener perforaciones.

Se retirarán **TODOS** los objetos personales de los bolsillos, así como cualquier accesorio (reloj, pendientes, bisutería, etc.) antes de la colocación del EPI.

Colocación de la bata:

- 1º. Debe cubrir todo el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta la muñeca y envolver la parte posterior.
- 2º. Se fija en la parte trasera del cuello y la cintura.



Colocación de la mascarilla:

1º.- Tener la cara limpia y seca, siempre que sea posible.

2º.- Desplegar o moldear la mascarilla y su clip para ajustártela. Sujetarla con una mano y con la otra, las gomas de ajuste.

3º.- Con objeto de que no se enreden, dejar la superior a la altura de la coronilla y colocar la inferior a la altura de la nuca.

4º.- Desplegar la mascarilla para que quede cubierta la cara por encima de la nariz y por debajo de la barbilla. Si existe, presionar el clip de ajuste nasal con las dos manos hasta que se adapte bien al contorno.

5º.- Por último, realizar la comprobación de ajuste cubriendo la mascarilla con las manos e inspirar profundamente. En caso de entrada de aire por los bordes, la mascarilla no está correctamente ajustada, por lo que se tiene que volver a realizar el proceso.

**Colocación de las gafas:**

Las cintas de las gafas deben ajustarse aproximadamente al tamaño de nuestra cabeza antes de colocarlas para evitar la manipulación posterior. En primer lugar, se coloca la gafa sobre la cara y posteriormente se pasan las cintas por detrás de la cabeza. Cuidado de no enganchar y movilizar las de la mascarilla. Si la mascarilla se ha colocado adecuadamente y es estanca no se deben empañar las gafas de protección.

**Colocación de los guantes:**

Introducir una mano en cada guante y extender los guantes hasta que cubran el puño de la ropa de trabajo.

**9.2 RETIRADA DE LOS EPIS:**

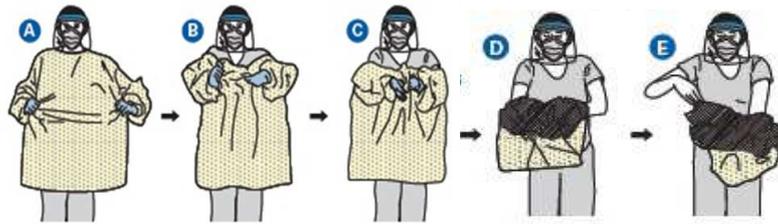
Después del uso, debe asumirse que los EPIS empleados pueden estar contaminados y convertirse en un nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un **procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario.**

Todos los equipos de protección se retirarán dentro de la estancia donde se realice la limpieza, salvo la mascarilla, que se retirará fuera de misma.

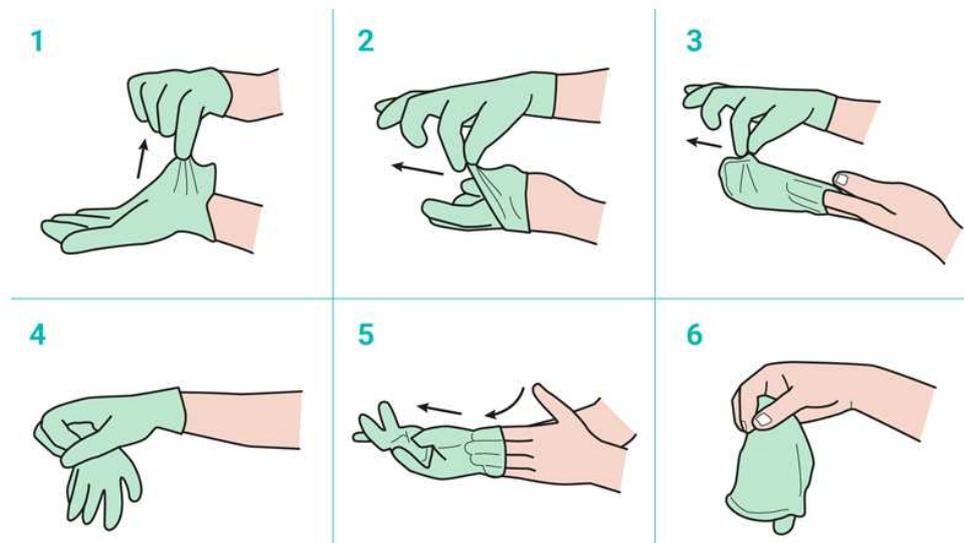
1º Retirada de la bata

- ✓ Sujetar la bata por la parte delantera y alejarla del cuerpo para que los lazos se suelten, tocando sólo por fuera el traje con las manos enguantadas.

- ✓ Al retirar la bata, doblarla o enrollarla de dentro hacia afuera.



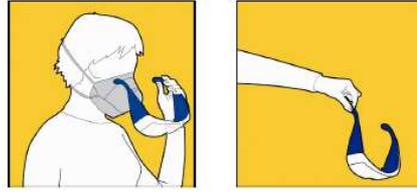
2º Retirada de los guantes:



- 1º. Agarrar la parte exterior del guante por la muñeca, sin tocar la piel
- 2º. Despegar el guante de la mano, tirando de él de adentro hacia afuera
- 3º. Sostener el guante que se acaba de retirar con la mano que aún está enguantada
- 4º. Despegar el segundo guante metiendo los dedos dentro de él a la altura de la muñeca
- 5º. Dar la vuelta al segundo guante mientras se despega de la mano
- 6º. Dejar dentro de él el primer guante.

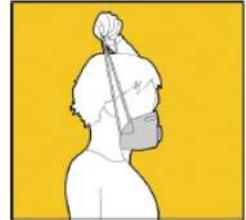
3º Retirada de las gafas:

- Retirarse las gafas desde la parte posterior de la cabeza, tirando de la banda (si dispone de ella). En caso de ser gafas sin goma, se retirarán cogiéndolas por las patillas.
- Si es reutilizable, colocar en un recipiente para su limpieza. De lo contrario, desechar en un contenedor de residuos infecciosos.

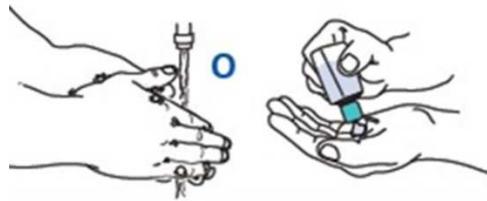


4º Retirada de la mascarilla:

- Agachando la cabeza y cerrando los ojos y la boca, se sujetan las cintas de la cabeza desde atrás, y se retira hacia delante y hacia abajo. NO se debe tocar la parte delantera de la mascarilla, ya que puede estar contaminada. Se desecha en el contenedor, cogiéndola únicamente por las cintas.



Finalmente, tras la retirada de todos los equipos de protección individual **se deberá realizar nuevamente el lavado de manos.**



10. GESTIÓN DE RESIDUOS

- ✓ Una vez realizada la limpieza en la estancia, el **material desechable (bayetas de limpieza, buzo y guantes)**, se deberá eliminar en una bolsa de plástico (**BOLSA 1**) dentro de la zona donde se haya realizado la limpieza. Se cerrará adecuadamente antes de salir.
- ✓ Una vez fuera de la estancia, se deberá disponer de otra bolsa (**BOLSA 2**), **para depositar la mascarilla**.
- ✓ Se deberá disponer de un **cuco con tapa y pedal de apertura** para depositar dicha bolsa.
- ✓ No se realizará ninguna separación para el reciclaje y **se depositará la bolsa en el contenedor de fracción resto**. Está terminantemente prohibido depositarla en los contenedores de recogida separada de cualquiera de las fracciones separadas (orgánica, envases, papel, vidrio o textil), o su abandono en el entorno.

11. PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA AL REGRESAR A CASA POR PARTE DEL PERSONAL

Debes tener la precaución de **procurar tener el mínimo contacto con:**

- Personas mayores 60 años.
- Personas con afecciones médicas crónicas como:
 - Hipertensión arterial
 - Enfermedades del corazón
 - Diabetes
 - Asma
 - Inmunodeprimidas
 - Embarazadas

Mientras dure esta epidemia se realizará vigilancia activa de la aparición de **síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar.**

En caso de aparecer sintomatología de infección por COVID-19, sigue las recomendaciones establecidas en tu Comunidad o área de salud.

En caso de que **convivas con personas con patologías de riesgo** duerme en camas separadas, utiliza baños diferentes en la medida de lo posible y/o desinfectalo en cada uso. Y no olvides adoptar las recomendaciones generales (higiene de manos frecuente, usar pañuelos desechables, evitar tocarse la cara...).

Además, **si se presentan síntomas respiratorios**, evita el contacto cercano (manteniendo una distancia de al menos dos metros aproximadamente) con otras personas.

AL LLEGAR A CASA

1. Intenta no tocar nada
2. Quítate los zapatos.
3. Deja bolso, cartera, llaves en una caja a la entrada.
4. Se recomienda que el personal sanitario expuesto se duche en el momento que acude a su domicilio para favorecer la eliminación de posibles fómites.
5. Lava el móvil y las gafas con agua y jabón.
6. Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de fuera (bolso, mochila) antes de guardarlo (añadir 25ml de lejía al 5% a un litro de agua).

7. En general evita que quien vive contigo entre en contacto con tus secreciones respiratorias.
8. No compartas objetos de higiene tales como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc. Se recomienda lavar la vajilla y cubiertos utilizados con agua jabonosa y a poder ser en lavavajillas.
9. Lava tu ropa y enseres (sábanas, toallas...) a alta temperatura.
10. Limpia habitualmente la cocina y el cuarto de baño con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (añadir 25ml de lejía al 5% a un litro de agua), se recomienda utilizar material de limpieza desechable.
11. Se consciente que puede contaminar por fómites (teléfonos, mandos de televisión, el ratón del ordenador, grifos, interruptores, pomos de puertas etc) por lo que se recomienda limpiarlos con frecuencia con un paño impregnado de desinfectante.
12. Mantén bien ventiladas las zonas comunes.

En Lugo, a 12 de julio de 2021

Elaborado y Revisado por:



Verificado y Validado por:



Firmado:



D^a. Begoña Vázquez Varela

Técnico Superior de PRL
SOLUCIONES DE PREVENCIÓN
Y SALUD, S.L.

D^a. María Chorén Varela

Directora Técnico de
SOLUCIONES DE
PREVENCIÓN Y SALUD, S.L.

GRUPO SAN FROILÁN