



**GRUPO SAN FROILÁN**

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

TRABAJOS DE LIMPIEZA EN CENTROS EDUCATIVOS

## INDICE

<b>1. OBJETO Y ALCANCE .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO .....</b>	<b>3</b>
<b>3. MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA .....</b>	<b>6</b>
<b>4.1 INICIO DEL TRABAJO .....</b>	<b>6</b>
<b>4.2 LIMPIEZA DE INSTALACIONES.....</b>	<b>6</b>
<b>4.3 PRODUCTOS DE LIMPIEZA:.....</b>	<b>7</b>
<b>5. DETECCIÓN DE UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS, POR PARTE DE LA EMPRESA GRUPO SAN FROILÁN .....</b>	<b>8</b>
<b>6. DETECCIÓN DE UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS POR PARTE DE LA EMPRESA CLIENTE.....</b>	<b>8</b>
<b>7. PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA DE INSTALACIONES DONDE HA PERMANECIDO UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO DE CORONAVIRUS .....</b>	<b>9</b>
<b>8. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL: .....</b>	<b>10</b>
<b>8.1 COLOCACIÓN DE LOS EPIS: .....</b>	<b>10</b>
<b>8.2 RETIRADA DE LOS EPIS:.....</b>	<b>12</b>
<b>9. GESTIÓN DE RESIDUOS .....</b>	<b>14</b>

## 1. 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 en centros educativos.

## 2. 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.

Los turnos y horarios de prestación del servicio se organizarán de manera que se garantice la **presencia del personal de limpieza durante el horario lectivo** para realizar las tareas especificadas en el protocolo, siempre de acuerdo con la dirección del centro y respetando el establecido en el plan de adaptación aprobado en cada centro.

Durante la jornada lectiva una persona del servicio de limpieza realizará una limpieza de superficies de uso frecuente, y en el caso de los aseos de por lo menos 3 veces al día, del mismo modo, se realizará una limpieza y desinfección de los puestos de trabajo compartidos, en cada cambio de turno y al finalizar la jornada.

Los trabajadores de GRUPO SAN FROILÁN **mantendrán la distancia de seguridad** con el personal presente en el centro, en caso de no ser posible esperarán a que los trabajadores y alumnos abandonen la zona antes de realizar los trabajos de limpieza.

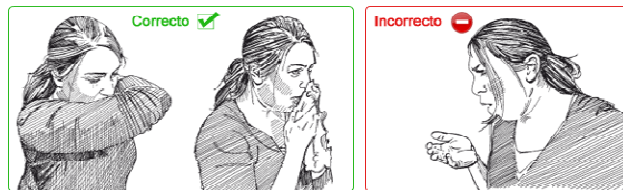
### 3. MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN

#### ➤ 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, aseos), 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. con los alumnos que salen o entran en el centro.

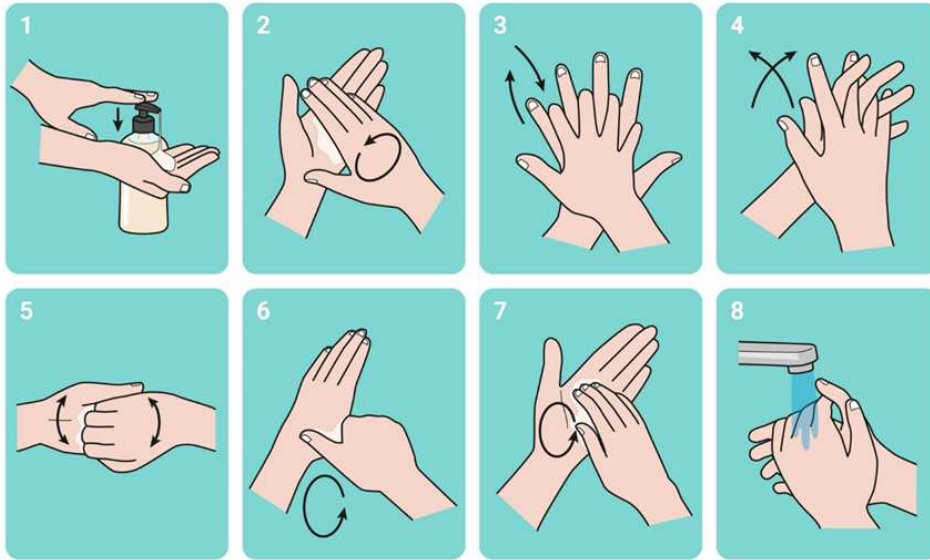
#### ➤ ADOPTAR MEDIDAS DE HIGIENE:

- ✓ 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.
- ✓ Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre de pedal. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo, para no contaminar las manos y la cara.



- ✓ 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.
- ✓ 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

## 4. PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA

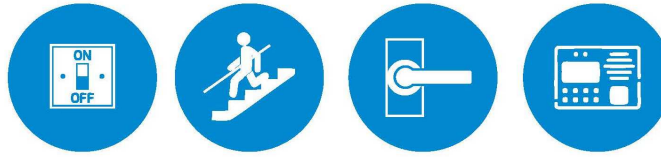
### 4.1 INICIO DEL TRABAJO

- ✓ **La ropa de trabajo será de uso exclusivo del centro.** A la llegada al centro el trabajador/a procederá al cambio de la ropa personal por la de trabajo, guardándola adecuadamente y separada de la del resto del personal. No procede ni a la entrada ni a la salida del centro ir vestidos con la misma ropa. (la ropa de trabajo se lavará conforme a las normas generales establecidas por las autoridades sanitarias, si es posible, preferentemente en el centro).
- ✓ Los trabajadores y trabajadoras preferentemente **quitarán el calzado de la calle a su llegada al centro**, en el espacio convenido para esta medida, desinfectándolo y lo guardarán en una bolsa de plástico, de manera que se minimice la circulación por los espacios comunes de uso diario de los niños/as y del personal con el calzado del exterior (en caso de no proceder de este modo se usarán calzas para el acceso).
- ✓ **Es obligatorio el uso de mascarilla.**
- ✓ **Lavarse bien las manos** antes de iniciar el trabajo y colocarse los guantes.
- ✓ Si se hace uso de lejía para la desinfección se preparará la disolución diariamente, no se podrá utilizar disoluciones realizadas con anterioridad.

### 4.2 LIMPIEZA DE INSTALACIONES

- ✓ Se realizará la limpieza **por lo menos una vez al día**, reforzándola en aquellos espacios que lo precisen en función de la intensidad de uso, como en el caso de **los aseos**, donde **será de por lo menos 3 veces al día**, y prestando especial atención a las zonas de uso común y superficies de contacto más frecuentes.
- ✓ **Empezar ventilando las estancias.** Asegurarse que las estancias de las instalaciones y zonas comunes estén bien ventiladas (5 – 10 minutos al día como mínimo). La falta de aire fresco, son factores que favorecen la transmisión del virus.
- ✓ 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.

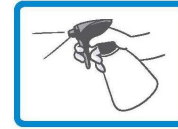
## SUPERFICIES DE USO COMÚN



**LIMPIE**  
elimine el material orgánico para una limpieza eficaz.



**ENJUAGUE**  
el químico utilizado.



**DESINFECTE**  
el área.

- ✓ 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.

### 4.3 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. 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).

## 6. 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**.



## 7. 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.

## 8. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

Los trabajadores que realicen las labores de limpieza utilizarán **guantes desechables o de goma** (conforme a la norma UNE-EN 374) y  **mascarillas de protección quirúrgica**.

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.

### 8.1 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. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica antes de manipular la mascarilla.



- 2º. Identificar la parte superior de la mascarilla.

- 3º. Colocar la mascarilla en la cara y ajustar la pinza nasal a la nariz.



- 4º. Sostener la mascarilla desde el exterior y pasar el arnés de cabeza o anudarlo detrás de la misma, a ambos lados de las orejas, sin cruzarlos.



- 5º. Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla.



- 6º. Verificar que la mascarilla cubre la barbilla.

- 7º. Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.



- 8º. Verificar que la mascarilla está colocada correctamente. Para esto es necesario verificar el sellado y la ausencia de las molestias respiratorias.

**RECOMENDACIONES DE USO:**

- No tocar la mascarilla con las manos. Si el usuario necesita tocar la mascarilla, debe previamente lavarse las manos con agua y jabón, o frotárselas con una solución hidroalcohólica.
- Las mascarillas no deben llevarse al cuello ni encima de la cabeza, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde.



- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.

- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

#### 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.



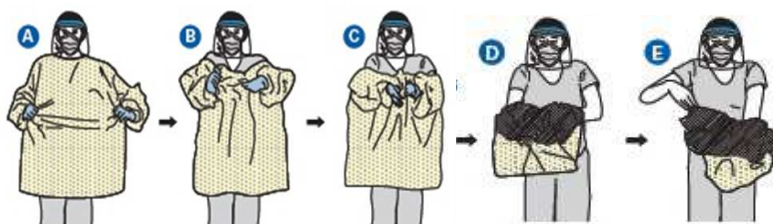
### 8.2 RETIRADA DE LOS EPIS:

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.**

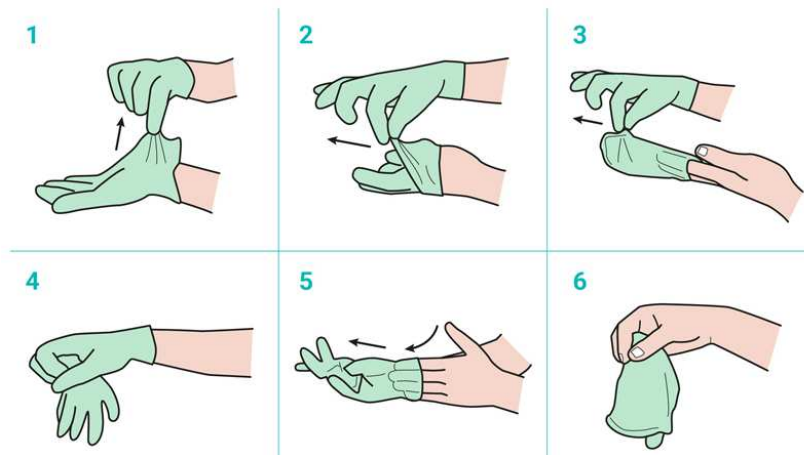
**Todos los equipos de protección se retirarán dentro de la estancia donde se realice la limpieza, salvo la mascarilla, que se retirará fuera de misma.**

#### 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.

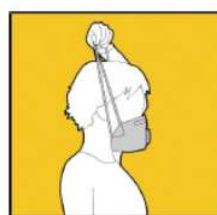
### 3º Retirada de las gafas:

- 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.

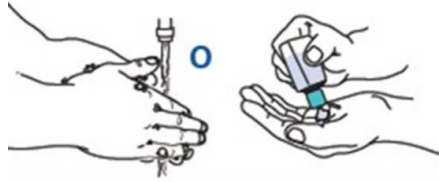


### 4º Retirada de la mascarilla:

- 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.**



## 9. 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.

En Lugo, a 31 de agosto de 2020

Elaborado y Revisado por:



Verificado y Validado por:



Firmado:



D<sup>a</sup>. Begoña Vázquez Varela

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

D<sup>a</sup>. María Chorén Varela

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

GRUPO SAN FROILÁN