

Índice

- 1** Cuestiones generales para la reincorporación
- 2** De casa al trabajo
- 3** Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4** Recepción y sala de espera
- 5** En el puesto de trabajo
- 6** Los baños
- 7** Vestuario Granda
- 8** Las reuniones
- 9** El comedor y el office
- 10** Actividades formativas
- 11** Almacenes Granda
- 12** Vigilando la salud
- 13** Uso de guantes
- 14** Uso de mascarillas
- 15** Cuando salimos del centro de trabajo



Volver...
con seguridad

GUÍA PRÁCTICA
PARA LA REINCORPORACIÓN
A LOS CENTROS DE TRABAJO

Lacera 

Índice

1

Cuestiones generales para la reincorporación

1 Cuestiones generales para la reincorporación

2 De casa al trabajo

3 Cuando llegamos al centro de trabajo

4 Recepción y sala de espera

5 En el puesto de trabajo

6 Los baños

7 Vestuario Granda

8 Las reuniones

9 El comedor y el office

10 Actividades formativas

11 Almacenes Granda

12 Vigilando la salud

13 Uso de guantes

14 Uso de mascarillas

15 Cuando salimos del centro de trabajo

Guía medidas preventivas en oficinas

En Lacera hemos desarrollado una guía que contiene una serie de **medidas preventivas** frente al Coronavirus, que ponemos a vuestra disposición.

VER GUÍA

Teletrabajo

El teletrabajo formará parte de nuestra práctica laboral durante los próximos meses y alternaremos la presencia en los centros de trabajo.

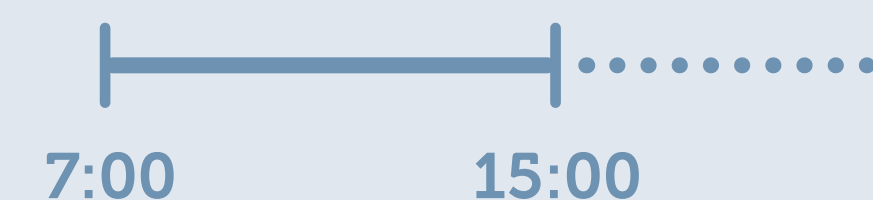
Cada área organizará el trabajo presencial en cada oficina.

Jornada flexible

Las oficinas permanecerán abiertas **de 7:00 a 15:00 h.** El trabajo presencial podrá realizarse con flexibilidad dentro de esa franja horaria, teletrabajando el resto de la jornada hasta completarse el horario.

Los **comedores** permanecerán cerrados.

Los **office** solo pueden utilizarse el tiempo indispensable para obtener la bebida, que deberá consumirse siempre fuera del office.



PENDIENTE
RECIBIR GUÍA
DEFINITIVA



Índice

2

De casa al trabajo

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Temperatura



Debes controlar la temperatura y posibles síntomas: tos, dificultad para respirar...

Si tienes síntomas...

En caso de tener fiebre o síntomas como tos y/o dificultad para respirar, **quédate en casa, comunícalo a tu responsable y llama al teléfono de Atención al COVID-19** de tu comunidad autónoma.

[Ver teléfonos de información](#)

Transporte

En caso de desplazamiento al trabajo utiliza las siguientes opciones de movilidad por este orden:

1

Ir andando



Utiliza mascarilla si no puedes mantener la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.

3

Transporte público



Usa mascarilla siempre.

2

Usar vehículo propio



De forma individual siempre que sea posible. Si se comparte, utilizad mascarillas. Desinfecta el vehículo tras cada uso, sobre todo las partes que has manipulado.

En general, intenta no tocarte la cara ni otras superficies.



Índice

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo**
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

3

Cuando llegamos al centro de trabajo

Limpieza de calzado



Limpiaremos **la suela de los zapatos** en la alfombra desinfectante.

Espacio más seguro



A la entrada de la oficina utiliza el **"Punto Seguro"** para **desinfectar las manos con gel hidroalcohólico**. También puedes desechar aquí mascarillas, guantes y pañuelos usados.

Entrada a la oficina



Evitaremos la **acumulación de personas** en la entrada.



Índice

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera**
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

4

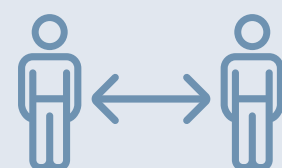
Recepción y sala de espera

Acceso



Las oficinas permanecen cerradas al público, solo se permite visitas de **una en una** dentro de la oficina y es obligatorio el uso de mascarilla. El resto de visitas deben hacer una cola en el exterior guardando la distancia de seguridad de 1,5 metros.

Seguridad



Se deberá guardar siempre la distancia de seguridad de 1,5 metros incluso en el exterior.

Es obligatorio el uso de mascarilla para acceder.

Protección



Las oficinas con recepción disponen de **mampara de protección**.

En el resto de oficinas, habrá mesa auxiliar a la entrada para colocar correos y mensajería y que el personal firme documentación, evitando su entrada al interior de la oficina siempre que sea posible.

Cualquier visita debe utilizar mascarilla para entrar en nuestras oficinas. Nosotros utilizaremos también mascarilla y guardaremos distancias de seguridad.

Espacios más seguros



En la entrada de las oficinas se encuentra un **"Punto Seguro"** con gel hidroalcohólico, toallitas de papel y cubo de pedal para desechar mascarillas, guantes y pañuelos usados.



Índice

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo**
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

5

En el puesto de trabajo

Zonas comunes

Se recomienda permanecer el **tiempo mínimo** en zonas comunes (aseos, pasillos...).

Tras el uso de una sala, es fundamental dejar las **puertas abiertas** para evitar la manipulación de los mecanismos de apertura.

Puesto de trabajo

Aseguraremos la distancia mínima de **1,5 metros** entre cada puesto. Se dotará de **mamparas** a los puestos que así lo requieran. **Evita tocarte la cara.**

Uso personal

Para evitar el uso compartido se recomienda que cada uno traiga su botella de agua y tentempié.

Desplazamientos dentro de la oficina

Minimizaremos los movimientos que se hagan por la oficina. Cuando te levantes de tu puesto mantén la distancia de seguridad de **1,5 metros** y utiliza siempre mascarilla. Realiza una correcta higiene de manos antes de volver a tu puesto.

Material común

Cada usuario debe **intensificar la limpieza** de material común que utilice (máquinas, equipos, material de oficina, herramientas, vehículos, fotocopiadoras, fuentes de agua, máquinas vending...), desinfectando con producto adecuado (solución desinfectante, toallitas desinfectantes o alcohol) las zonas de contacto con las manos después de su uso. Acto seguido deberás proceder al lavado de manos.

Kit individual

Dispondremos de un **kit personal** que incluye gel desinfectante, puntero y mascarilla.



- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños**
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Aforo y uso



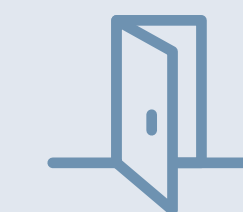
En la oficina de Oviedo cada uno utilizará el baño de su planta, evitando circular entre plantas durante la jornada siempre que sea posible.

Mascarilla y gel



Es obligatorio utilizar mascarilla dentro del baño y **lavarse las manos con agua y jabón** o utilizar **gel hidroalcohólico** antes y después de su uso.

Puertas



Las **puertas exteriores** de los baños permanecerán **abiertas** de manera permanente.



- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda**
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Sensores

Los vestuarios contarán con grifos con **sensor electrónico**.



Aforo

El uso del vestuario será **escalonado** para evitar aglomeraciones.



Ropa

Dispondremos de **bolsas de plástico** para evitar el contacto entre la ropa de calle y el vestuario laboral.



Duchas

Siempre que se usen las duchas dejaremos **una ducha libre entre una y otra** para asegurar la distancia de seguridad.



- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones**
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo



Organizador de la reunión

El organizador de la reunión se encargará de comprobar que los asistentes:



- No presenten síntomas de COVID-19.
- Utilicen gel hidroalcohólico para las manos antes de entrar.
- Usen mascarilla.
- Coordinará la entrada de uno en uno.
- Garantizará la distancia de seguridad de 1,5 metros.
- Al finalizar la reunión se encargará de que cada asistente deje la mesa recogida y limpie con papel desechable y alcohol las superficies en contacto.
- Se ventile la sala al finalizar la reunión.

Viajes y visitas

Evitaremos los viajes y visitas



(tanto internas como externas) a no ser que sean imprescindibles.

[VER GUÍA](#)

Autorización

Las visitas que accedan al interior de las oficinas deben estar autorizadas por el director/a correspondiente.



Videoconferencia

Evitaremos en la medida de lo posible las **reuniones presenciales** e intentaremos hacerlas por videoconferencia.



Tipo de sala



Organizaremos las reuniones preferiblemente en una **sala** que pueda ser **ventilada** y donde se pueda mantener la distancia de 1,5 metros entre personas.

PENDIENTE
RECIBIR GUÍA
DEFINITIVA

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office**
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Comedor



Los comedores permanecerán cerrados hasta nuevo aviso.

Office



En los office debes entrar siempre con mascarilla. Permanece el tiempo imprescindible para obtener la bebida o el alimento, que deberá consumirse siempre fuera del office.



- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas**
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Teleformación



Evitaremos en la medida de lo posible las formaciones presenciales e intentaremos hacerlas online o por **videoconferencia**.

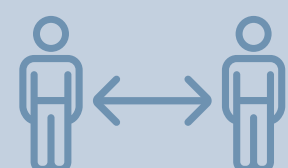
Autorización



Cualquier formación o asistencia a eventos fuera de la oficina deben ser **autorizadas por la dirección** correspondiente.

Formación presencial

En las formaciones presenciales:



Mantendremos la distancia de seguridad de **1,5 metros**.



Es obligatorio el uso de mascarillas siempre que no pueda guardarse una distancia de 1,5 metros y la sala no esté ventilada.



Dispondremos de gel desinfectante que utilizaremos al inicio y final de la formación.



Índice

11

Almacenes Granda

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda**
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Mercancías



Limitaremos al máximo la entrada y salida de mercancías, salvo las que sean estrictamente necesarias para el correcto funcionamiento de la empresa.

EPIs



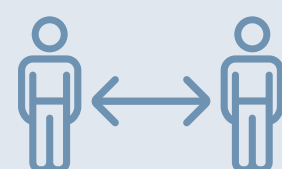
Usaremos obligatoriamente los EPIs facilitados por la empresa y seguiremos las instrucciones.

Operaciones de carga y descarga



Se recomienda que el personal de almacén realice las operaciones de carga o descarga con la mayor celeridad posible, manteniendo en todo momento la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.

Seguridad



Dispondremos de solución hidroalcohólica en la zona del almacén. Evitaremos el contacto directo con otras personas y mantendremos la distancia de seguridad de 1,5 metros y si no es posible, utilizaremos mascarilla.

Limpieza y desinfección



Extremaremos la limpieza y desinfección de equipos y vehículos de trabajo después de cada uso.

Documentos



Siempre que sea posible, usaremos la vía telemática para todo el intercambio de documentación (protocolos de seguridad, albaranes, firmas, pagos...).



- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud**
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Teletrabajo



Mantendremos la opción de teletrabajo durante el tiempo que sea preciso para garantizar la seguridad de todos y todas. A este respecto, **tendremos en cuenta las necesidades especiales de cada persona.**

Cualquier persona que necesite llevar equipos informáticos, reposapiés o silla de trabajo a su casa, debe solicitar a su responsable la autorización correspondiente.

Aforo



Determinaremos el personal presente en oficinas garantizando la distancia interpersonal de seguridad de 1,5 metros entre puestos.

Síntomas de contagio



En caso de que un trabajador o trabajadora presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo debe:

- 1 Extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene.
- 2 Avisar a su responsable.
- 3 Irse de la oficina.
- 4 Contactar con su médico o con el teléfono de Atención al COVID-19.

[Ver teléfonos de información](#)

Si tienes sensación de falta de aire o cualquier otro síntoma de gravedad llama al 112.



Índice

13

Uso de guantes

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes**
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Guantes

Seguiremos las instrucciones de uso de **guantes**.



Índice

14

Uso de mascarillas

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14** Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo

Mascarillas



Seguiremos las instrucciones de uso de **mascarillas**.



Índice

15

Cuando salimos del centro de trabajo

- 1 Cuestiones generales para la reincorporación
- 2 De casa al trabajo
- 3 Cuando llegamos al centro de trabajo
- 4 Recepción y sala de espera
- 5 En el puesto de trabajo
- 6 Los baños
- 7 Vestuario Granda
- 8 Las reuniones
- 9 El comedor y el office
- 10 Actividades formativas
- 11 Almacenes Granda
- 12 Vigilando la salud
- 13 Uso de guantes
- 14 Uso de mascarillas
- 15 Cuando salimos del centro de trabajo**

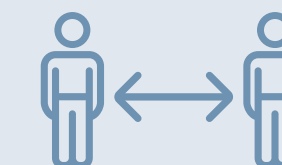
Desinfección

Cuando salgamos del trabajo desinfectaremos las manos con gel hidroalcohólico.



Limpiaremos la suela de los zapatos en la alfombra desinfectante.

Salida



Evitaremos la acumulación de personas en la salida, respetando siempre los 1,5 metros de distancia.

Zonas comunes



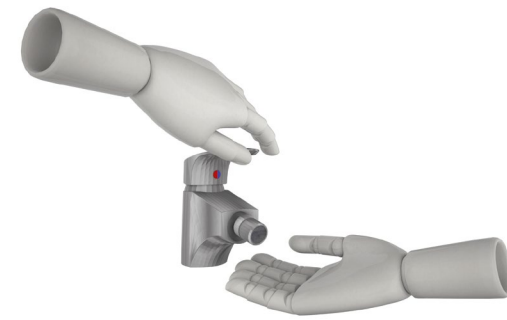
Recuerda que en zonas comunes y pasillos debes utilizar siempre mascarilla.



MUCHAS
gracias



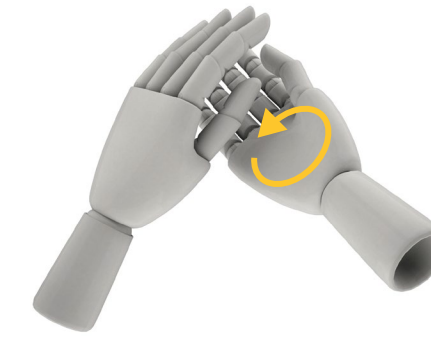
LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



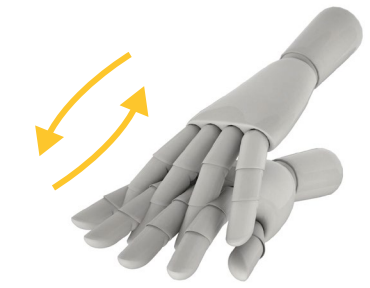
1 Mójate bien las manos.



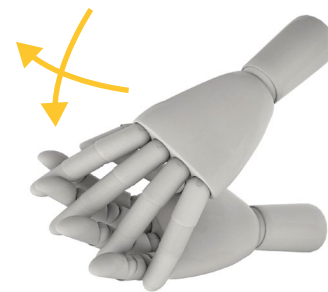
2 Deposita jabón suficiente para cubrir toda la superficie de tus manos.



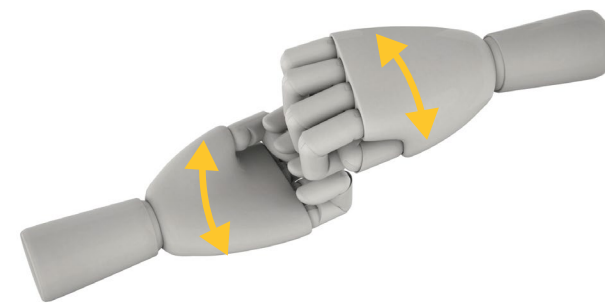
3 Frótate las palmas entre sí.



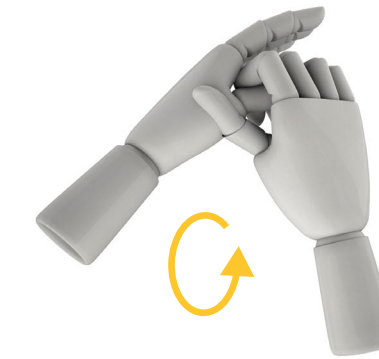
4 Frótate la palma contra el dorso de la mano contraria, entrelazando los dedos.



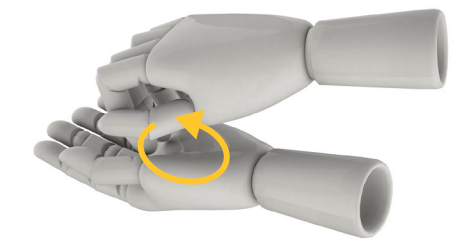
5 Frotate las palmas con los dedos entrelazados.



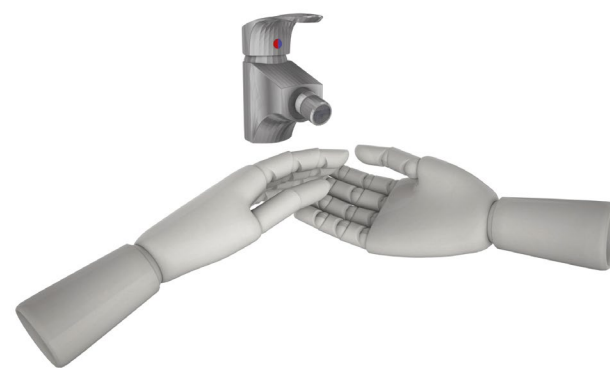
6 Frótate el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



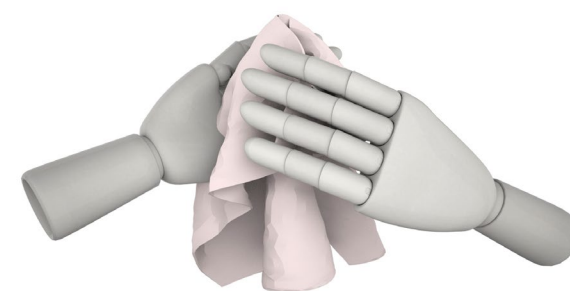
7 Frótate rotando un pulgar, atrapándolo con la mano contraria.



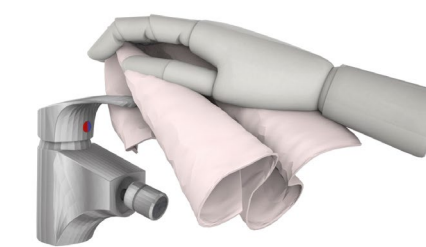
8 Frótate la punta de los dedos contra la palma de la mano contraria.



9 Enjuágate con agua.



10 Sécate con una toalla desechable.



11 Utiliza la toalla para cerrar el grifo.



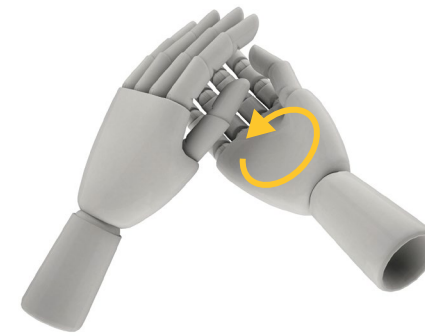
12 Tus manos ya están limpias y son seguras.



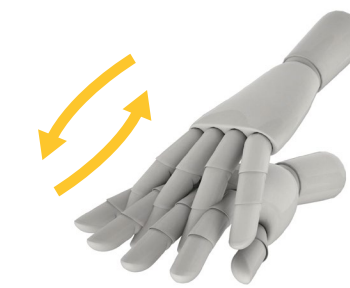
LAVADO DE MANOS CON GEL HIDROALCOHÓLICO



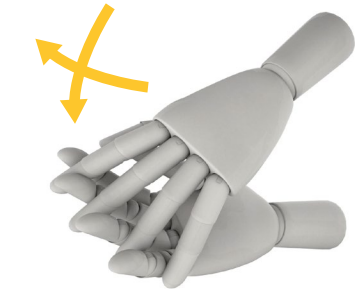
1 Utiliza la cantidad suficiente de gel hidroalcohólico



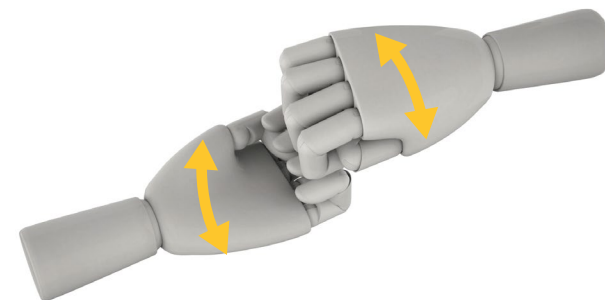
2 Frótate las palmas entre sí.



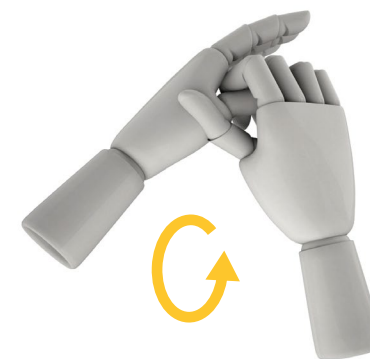
3 Frótate la palma contra el dorso de la mano contraria, entrelazando los dedos.



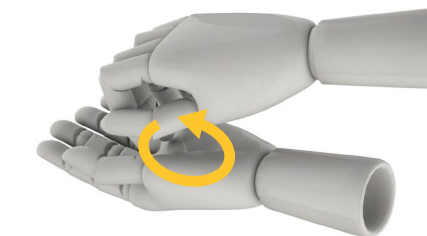
4 Frótate las palmas con los dedos entrelazados.



5 Frótate el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



6 Frótate rotando un pulgar, atrapándolo con la mano contraria.



7 Frótate la punta de los dedos contra la palma de la mano contraria.



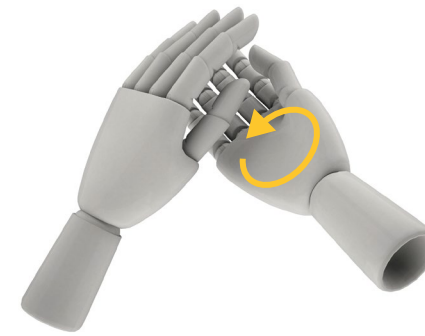
8 Tus manos ya están limpias y son seguras.



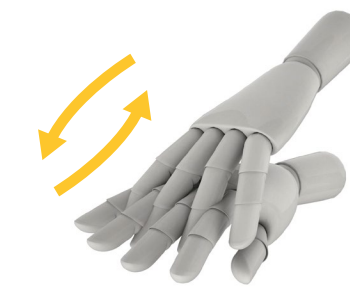
LAVADO DE MANOS CON GEL HIDROALCOHÓLICO



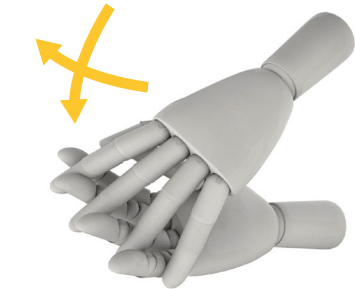
1 Utiliza la cantidad suficiente de gel hidroalcohólico



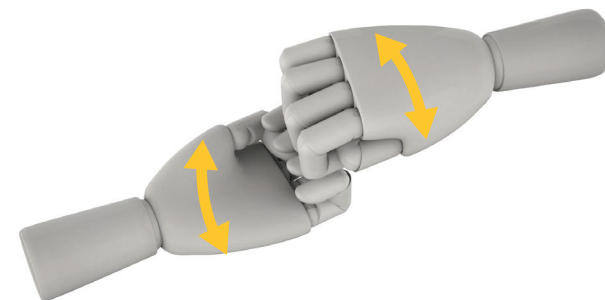
2 Frótate las palmas entre sí.



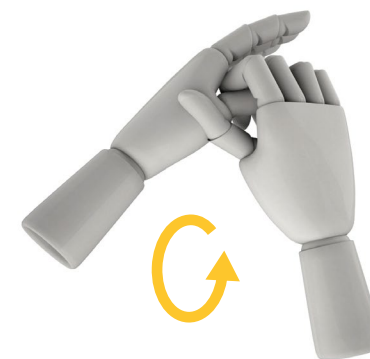
3 Frótate la palma contra el dorso de la mano contraria, entrelazando los dedos.



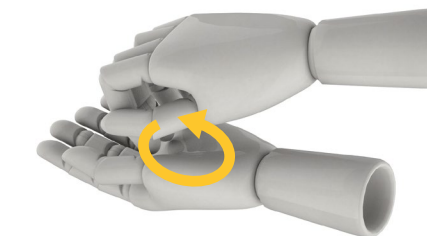
4 Frótate las palmas con los dedos entrelazados.



5 Frótate el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



6 Frótate rotando un pulgar, atrapándolo con la mano contraria.



7 Frótate la punta de los dedos contra la palma de la mano contraria.

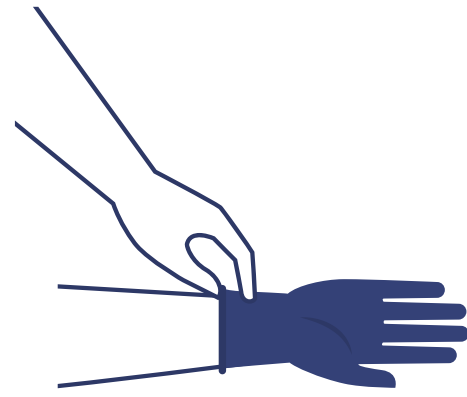


8 Tus manos ya están limpias y son seguras.

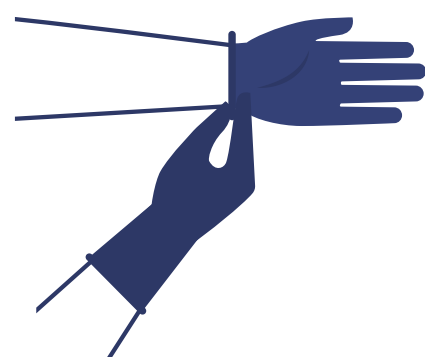


USO DE GUANTES

COLOCACIÓN

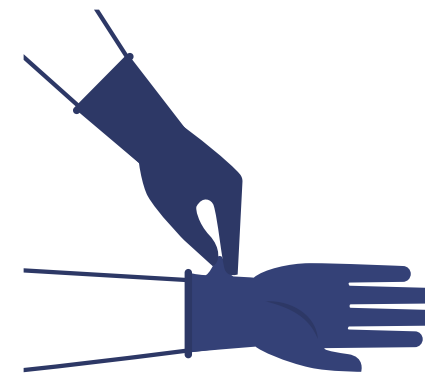


1 Extrae el guante del envase y enfúndalo en una mano hasta obtener una perfecta adaptación (ausencia de arrugas), estirándolo desde el extremo abierto. La talla debe ser acorde al tamaño de nuestra mano.



2 Extrae el segundo guante y colócalo correctamente.

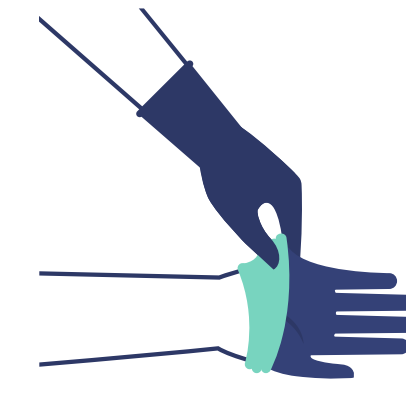
RETIRADA



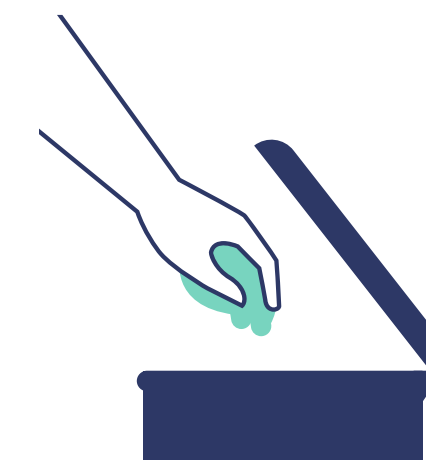
1 Agarra la palma de un guante cerca de la muñeca.



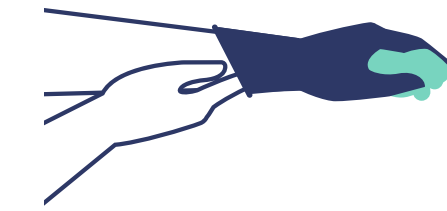
4 Tira del guante hasta que salga al revés. El primer guante siempre debe terminar dentro del guante que se acaba de quitar.



2 Quitate el guante con cuidado hasta que salga del revés.



5 Deséchalos de forma segura.



3 Sostén el guante en la palma de la mano donde todavía tienes puesto el otro guante. Inserta dos dedos por debajo de la muñeca del guante que te queda por quitarte.



6 Lávate siempre las manos después de quitarte los guantes.

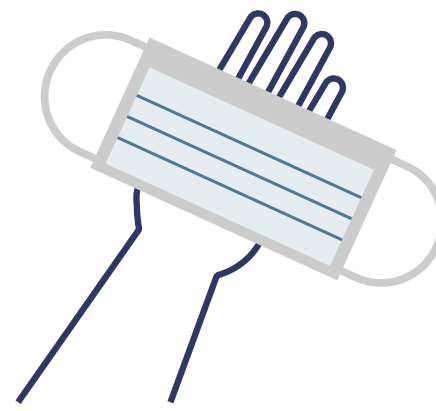


USO DE MASCARILLA

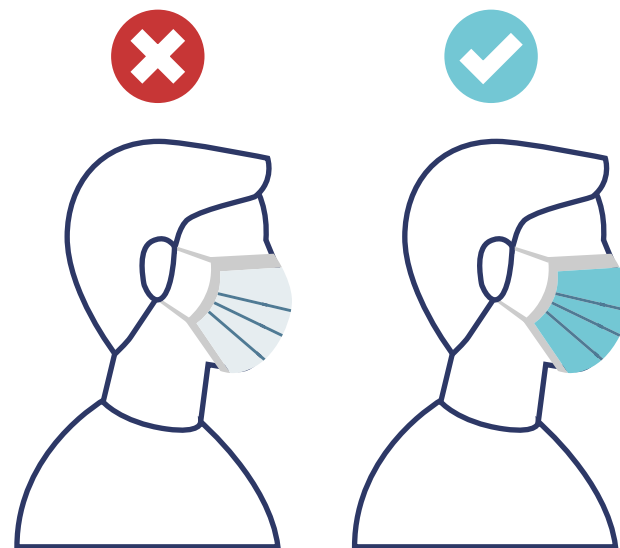
COLOCACIÓN



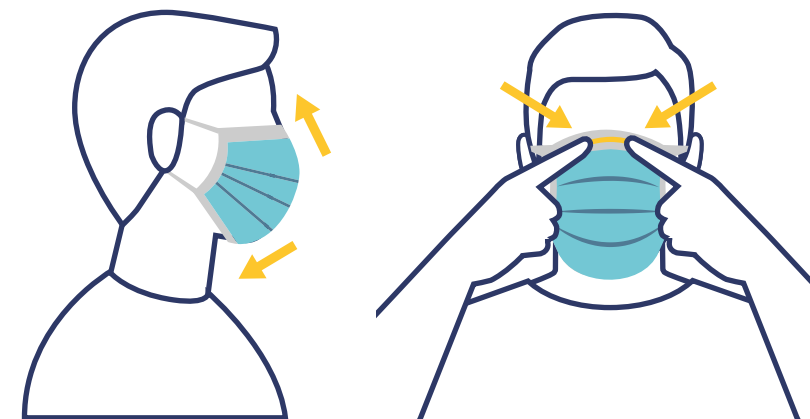
1 Lávate las manos.



2 Sujeta la mascarilla en la palma de la mano ahuecada, dejando que las bandas caigan sobre la mano.

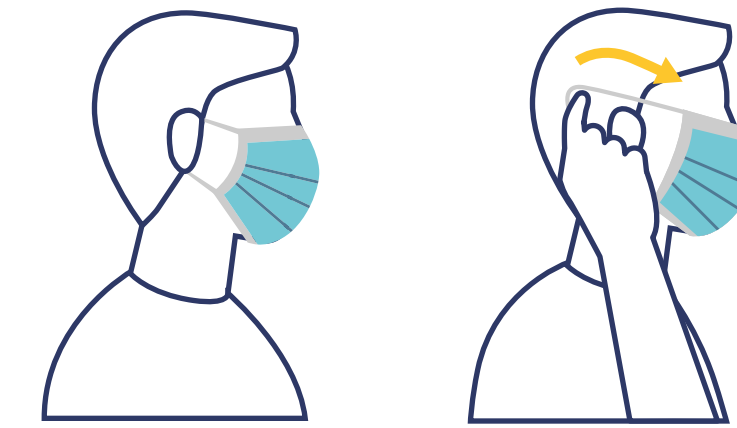


3 Coloca la mascarilla en la cara con la parte azul por fuera, posicionando las bandas elásticas por detrás de la cabeza: una en la nuca y otra en la parte posterior de la cabeza, o por detrás de las orejas. No cruces las bandas una sobre la otra.

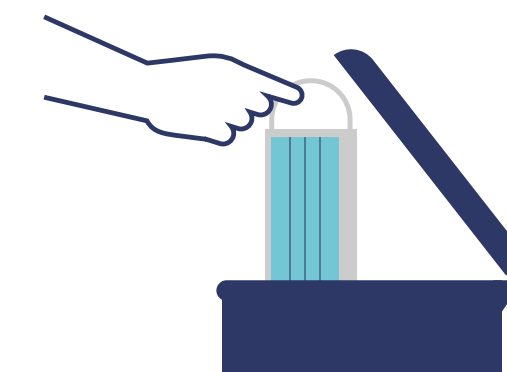


4 Acomoda la mascarilla en la cara, cubriendo bien debajo de la barbilla y ajustándola en la nariz. Evita que haya huecos entre la cara y la mascarilla.

RETIRADA



1 Retira la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal. En primer lugar, agarra la banda elástica de la parte de abajo, y luego la banda de arriba (o tira de las bandas elásticas por la parte de atrás de las orejas); por último, quítate la mascarilla inclinando la cabeza hacia adelante.



2 Deséchala de forma segura.



3 Lávate las manos.

