

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN ACTIVIDADES DE FISIOTERAPIA Y OTROS TIPOS DE TERAPIA MANUALES FASE INICIAL ó “FASE 0” (07.05.2020)

Este documento recoge una selección no exhaustiva de recomendaciones y medidas de contención, para garantizar la protección de la salud de la clientela y de la población trabajadora, en establecimientos de fisioterapia y otros tipos de terapia manuales frente al COVID-19.

Las medidas se basan en la *Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como la práctica del deporte profesional federado.*

### INSTRUCCIONES PARA EMPRESAS, EMPLEADAS Y EMPLEADOS

Cada empresa definirá, con el asesoramiento de su **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** (en adelante SPRL), las medidas específicas que precise esta actividad y ha de contar con la **consulta y participación de los trabajadores y trabajadoras** o sus representantes.

Para dicho asesoramiento y en el caso de no disponer de SPRL propio o ajeno puede ponerse en contacto con el **Servicio de Salud Laboral** del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

### POBLACIÓN TRABAJADORA ENFERMA, CONTACTOS Y ESPECIALMENTE SENSIBLES

- Informar/concienciar a los trabajadores de que NO DEBEN ACUDIR al centro de trabajo en el caso de presentar síntomas compatibles con el COVID-19 (fiebre, tos o dificultad respiratoria...) o de haber estado en contacto estrecho con personas que los presenten. El trabajador llamará inmediatamente al centro de salud y si cursa baja médica, o por aislamiento, lo comunicará a la empresa.
- La empresa pondrá en conocimiento de la unidad de Vigilancia de la salud de su SPRL todos los casos de COVID para que les asesore en relación a los contactos estrechos. Si se identificaran contactos estrechos en el centro de trabajo, se notificarán al Servicio de Salud Laboral del ISPLN que tramitará una baja laboral por aislamiento.
- El área de vigilancia de la salud del SPRL deberá identificar a las personas trabajadoras especialmente sensibles a este riesgo.
- El SPRL valorará si los/las trabajadoras especialmente sensibles pueden seguir desarrollando su actividad laboral, bien en idénticas condiciones, bien mediante una adaptación de puesto, bien mediante reubicación en un puesto de trabajo exento de riesgo. El resultado de esta valoración debe recoger una descripción clara de las medidas de adaptación específicas propuestas para la protección del trabajador/a especialmente sensible.

- Si las medidas previstas en el punto anterior no se pueden aplicar, se debe apartar al trabajador/a del puesto de trabajo de manera preventiva. El SPRL comunicará esta situación al Servicio de Salud Laboral del ISPLN, que tramitará una baja laboral por aislamiento mientras dure el “estado de alarma”.

## ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Modificar la organización de los turnos y la disposición de los puestos de trabajo, si resulta necesario, para mantener la distancia de seguridad interpersonal mínimo de 2 m entre trabajadores.
- Establecer un número máximo de clientes dentro del local (aforo). En función de las dimensiones del local, sólo podrán coincidir un número máximo de personas, teniendo en cuenta a trabajadores/as y clientela.
- Atender únicamente con **cita previa**. Es necesario planificar las citas diarias teniendo en cuenta que un trabajador no podrá atender a más de un cliente de manera simultánea. Si es necesario, esta distancia se señalará con marcas en el suelo o mediante balizas, cartelería y señalización.
- Organizar la secuencia de los servicios de manera que, en todo momento, se asegure la distancia interpersonal mínima entre las personas presentes en el local.
- Se establecerá un horario de atención preferente para mayores de 65 años, que deberá hacerse coincidir con las franjas horarias para la realización de paseos y actividad física de este colectivo.
- Solicitar colaboración a la clientela en el momento en el que llamen para concertar cita: será recomendable explicar que, dadas las circunstancias actuales de contagio comunitario, la empresa ha establecido una serie de medidas especiales que requieren de su cooperación. Por ejemplo, la petición de no acudir a la cita programada si los días previos o ese mismo día el cliente ha manifestado síntomas compatibles con el coronavirus (fiebre, tos, dificultad para respirar). También se le explicará la necesidad de que porte mascarilla, si dispone de la misma. Si no dispone de ella podría proporcionársela el establecimiento.
- Evitar que entren clientes sin cita al local: se recomienda disponer de una barrera, o cartel en la puerta de entrada del establecimiento que explique esta circunstancia.
- Al abrir la puerta del establecimiento se mantendrá la distancia de seguridad entre el trabajador y el cliente, si es necesario, esta distancia se señalará con marcas en el suelo o mediante balizas, cartelería y señalización. Mantener la distancia social evitando los saludos físicos.
- Disponer de solución hidroalcohólica para los clientes, en un punto próximo a la entrada, y solicitarles que se higienicen las manos.
- Las prendas personales del cliente (abrigo, chaqueta, bolso etc.) se ubicarán de forma que no entren en contacto con otras prendas u objetos que no sean suyos. Se recomienda poner percheros de pie, además del sistema que ya se tenga por defecto, para que las ropas no entren en contacto entre sí.

- En caso de que el cliente no dispusiera de mascarilla, se le proporcionará una.
- Durante el desarrollo de los servicios, y siempre que no se pueda garantizar la distancia interpersonal, procurar que el cliente porte la mascarilla el mayor tiempo posible.
- Para aquellos servicios en los que resulte imprescindible que la/el cliente se retire la mascarilla, el trabajador deberá extremar la precaución en el uso de la protección individual, comprobando antes de iniciar la actuación, que porta la mascarilla correctamente colocada. En este tipo de servicios se puede provocar el estornudo de la persona, por lo tanto sería recomendable la utilización de una pantalla facial además de la correspondiente mascarilla.
- Establecer las citas con los comerciales de los productos en un horario distinto al reservado para la atención a los clientes.
- Organizar la recepción de los productos de manera que se mantenga la distancia de seguridad con el personal proveedor o en su defecto, se use mascarilla por la persona que recibe y la persona que realiza la entrega de aquellos.

### LUGARES, HERRAMIENTAS Y EQUIPOS DE TRABAJO

- Garantizar una ventilación adecuada del local. Siempre que sea factible, aumentar la renovación de aire natural o forzada e incrementar la frecuencia de limpieza de filtros. En los sistemas de climatización, reducir la recirculación y aumentar el aporte de aire limpio exterior.
- Habilitar mamparas separadoras entre clientes, en las zonas en las que no sea posible mantener la distancia de seguridad interpersonal de 2 m, por ejemplo en la sala de tratamiento, rehabilitación.
- Se retirarán las revistas, libros, dispensadores de agua/café/caramelos u otros artículos puestos a disposición de la clientela.
- No se pondrá a disposición de la clientela productos de prueba (cremas, geles, etc.).
- Reforzar las medidas de higiene y desinfección. Al menos dos veces al día, se realizará una limpieza y desinfección de las instalaciones con especial atención a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mostradores, muebles, suelos, teléfonos, perchas, carros, cestas y otros elementos de similares características (teclados, pantallas táctiles, terminales de pago, herramientas de trabajo, etc.). Obligatoriamente, una limpieza se hará al finalizar el día, y preferentemente otra en la pausa de mediodía. Si se trabaja a turnos, también se realizará una limpieza y desinfección de los puestos de trabajo en cada cambio de turno. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección individual utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- La frecuencia anterior se puede reforzar limpiando los asientos, taburetes, camilla, cuña posicionadora, equipos electromédicos, material de electroterapia, material para la realización de gimnasia pasiva, etc. que haya estado en contacto con el cliente, una vez que haya finalizado su servicio así como aquellos utilizados por más de un trabajador.

- Para la limpieza de superficies se utilizarán desinfectantes como **diluciones de lejía (1:50)** recién preparada o cualquiera de los **desinfectantes con actividad virucida** que se encuentran en el mercado y que han sido [autorizados](#) y registrados por el Ministerio de Sanidad<sup>3</sup>. Si se utiliza un desinfectante comercial, se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
- El Ministerio de Sanidad informa de que existen sustancias biocidas, como el ozono, que en estos momentos se encuentran todavía en estudio, por parte de la Unión Europea, y que un uso inadecuado de los mismos puede suponer un doble riesgo, por posibles daños a la salud humana así como por dar una falsa sensación de seguridad.
- Para la limpieza de aquellas superficies que pueden entrar en contacto con la piel del cliente, se puede utilizar etanol, al menos al 70%, o soluciones de agua templada y jabón.
- Habilitar un registro escrito en el que se recoja la hora de limpieza y la identificación de la persona que la ha realizado.
- La higiene de manos es una medida principal de prevención y control de la infección; se recomienda colocar infografías en la que se explique la importancia de esta práctica y la forma correcta de desarrollarla.
- Todos los trabajadores deben tener a su disposición, en el lugar de trabajo, geles hidroalcohólicos, o cuando esto no sea posible, agua y jabón.
- Los uniformes y ropa de trabajo empleados, que no sean desechables, se deberán lavar diariamente de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60º y 90ºC. Para ello, se pueden utilizar los detergentes habituales.
- Deberán disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente y al menos una vez al día.
- No se utilizarán los aseos de los establecimientos por parte de los clientes, salvo en caso estrictamente necesario. En este último caso, se procederá de inmediato a la limpieza de sanitarios, grifos y pomos de puerta.

### VESTUARIOS, SALAS DE DESCANSO Y ASEOS

- Se aplicarán medidas a fin de garantizar la distancia interpersonal de 2 m en estos espacios. Si es necesario, establecer turnos para las pausas e ingesta de alimentos que permitan respetar la distancia interpersonal.
- Organizar el *office*, sala de descanso o vestuario, donde los trabajadores se coloquen y retiren el uniforme, de manera que no entren en contacto las ropas personales de unos trabajadores con las de otros.
- Disponer en estos lugares de carteles con infografías que recuerden a los trabajadores/as la necesidad de lavarse bien y con frecuencia las manos, antes y después de acceder a los aseos, así como antes de abandonar el centro de trabajo.

- Extremar la limpieza y desinfección de microondas, cafeteras, vasos, cubiertos..., en caso de uso.
- En los aseos, disponer de jabón, papel para el secado de manos y, a ser posible, papeleras de pedal con tapa.
- Se limpiarán con frecuencia los aseos, las zonas comunes y de descanso si son utilizados por varios trabajadores.

### INFORMACIÓN Y FORMACIÓN A LOS TRABAJADORES/AS

- Garantizar que todos los trabajadores estén correctamente informados de los riesgos derivados del SARS-CoV-2, con especial atención de las vías de transmisión así como de las medidas de prevención y protección.
- Colocar infografía en aseos, vestuarios y otras zonas comunes sobre:
  - El lavado frecuente de manos.
  - Prácticas higiénicas respiratorias (protección al toser, estornudar...).
  - Mantener la distancia de seguridad de 2 metros entre personas.
  - Usar pañuelos desechables y depositarlos tras su uso en la papelera de pedal con tapa.
  - No tocarse la cara, boca, y nariz con las manos desnudas, ni cuando se lleven guantes puestos.
  - No compartir vasos, recipientes, botellas de agua, cubiertos o similares.
  - No compartir objetos sin limpiar antes (grapadoras, bolígrafos, teclados, tijeras...).
- Evitar el uso de anillos, pulseras u otros elementos de adorno que dificulten el correcto lavado y desinfección de manos.

### EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

- Se deben priorizar las medidas colectivas frente a las medidas de protección individual, como asegurar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 m entre los trabajadores, las prácticas de higienización de manos y la limpieza y desinfección de superficies.
- Se asegurará que todos los trabajadores cuenten con equipos de protección individual adecuados al nivel de riesgo. El uso de mascarillas será obligatorio cuando no pueda garantizarse la distancia de seguridad interpersonal de aproximadamente dos metros entre el trabajador y el cliente o entre los propios trabajadores. En este caso, se recomienda el uso de Equipo de Protección Individual (EPI) respiratorio, mascarilla FFP2.

- En caso de desabastecimiento de mascarillas fabricadas conforme a normas UNE-EN, se podría optar, de manera excepcional, por el uso de EPI respiratorios equivalentes como son las mascarillas KN95, N95 u otras ([Resolución de 23 de abril de 2020, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa](#)).
- No obstante lo anterior, dada la escasez de equipos de protección provocada por esta situación excepcional, en caso de no disponer de los mismos consulte con su Servicio de Prevención posibles alternativas como la posibilidad de utilizar Productos Sanitarios (PS), como la mascarilla quirúrgica<sup>2</sup>.
- Consultar con el SPRL la conveniencia de utilizar, para algunas tareas concretas, pantallas faciales además de las mascarillas.
- El personal que proceda a tareas de limpieza deberá disponer de ropa de trabajo, mascarilla y guantes de protección frente a microorganismos. Este personal contará con instrucciones para una correcta realización de su tarea (productos, diluciones, lavado de manos tras la retirada de los EPI...).
- Es necesaria formación sobre el uso correcto de los EPIS, ya que una utilización incorrecta, desde su colocación hasta su retirada, es una posible fuente de contagio.
- Los trabajadores que empleen EPI deben estar adiestrados en su correcto uso mediante una formación teórico-práctica que incluya información suministrada por el fabricante.

### INDICACIONES PARA LA CLIENTELA

- Antes de acudir al establecimiento llame por teléfono para concertar cita. Esto permitirá garantizar la atención individualizada de un único cliente por cada trabajador.
- La clientela mayor de 65 años, si es su caso, tendrá un horario de atención preferente.
- Recuerde que NO debe acudir al establecimiento si en los días anteriores ha tenido fiebre, tos o dificultad respiratoria o ha tenido un contacto estrecho con un caso de la enfermedad COVID-19.
- Llegue a su cita con puntualidad, ni antes ni después. Evitar saludos físicos de cortesía.
- Acuda solo/a al establecimiento. En caso de ser menor o dependiente, vaya con un solo acompañante que no entrará en el local si no es imprescindible.
- El tiempo de permanencia en el establecimiento será el estrictamente necesario para realizar el servicio.
- Se recomienda el uso de mascarilla por parte de la clientela.
- Al llegar al establecimiento se deberá desinfectar las manos con el gel hidroalcohólico que estará disponible en la entrada del establecimiento.
- Se mantendrá la distancia mínima de seguridad interpersonal de 2 metros con otros clientes y con los trabajadores, respetando las marcas en el suelo y la señalización, así como las indicaciones del personal.
- A ser posible, pagar el servicio con tarjeta sin contacto, no con dinero en metálico.

## OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

- **Instituto** de Salud Pública y Laboral de Navarra. [Web sobre el coronavirus](#)
- [Orden SND/388/2020, de 3 de mayo](#), por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado
- [Navarra.es \(material gráfico\)](#)

## CONSULTAS

- Servicio **de Prevención de Riesgos Laborales** de la empresa
- Servicio **de Salud Laboral** del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

**Tfno.: 848 428948**

**email: [ispln.sprl@navarra.es](mailto:ispln.sprl@navarra.es)**

---

1 Se define como contacto estrecho de casos posibles, probables o confirmados a los convivientes, a los 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.

2 Norma UNE-EN 14683:2019+AC. Mascarillas quirúrgicas. Requisitos y métodos de ensayo.

3 [Productos virucidas autorizados en España](#)