



*Congreso de los Diputados*

**PLAN DE CONTINGENCIA  
DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS  
ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA  
OCASIONADA POR EL CORONAVIRUS  
(SARS-CoV-2)**

**MEDIDAS PREVENTIVAS DE CARÁCTER GENERAL  
PARA TODAS LAS PERSONAS QUE DESARROLLEN  
ACTIVIDADES EN LOS CENTROS DE TRABAJO  
DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS**

**Versión 1.0  
(12 de mayo de 2020)**



## **ÍNDICE**

	<b>Página</b>
<b>MEDIDAS PREVENTIVAS DE CARÁCTER GENERAL A ADOPTAR POR TODAS LAS PERSONAS QUE DESARROLLEN ACTIVIDADES EN LOS CENTROS DE LA CÁMARA</b>	<b>1</b>
<b>Fuera de la Cámara</b>	<b>2</b>
<b>Durante los desplazamientos al trabajo</b>	<b>4</b>
<b>En todo el centro de trabajo</b>	<b>6</b>
<b>En los accesos de los edificios</b>	<b>9</b>
<b>En las zonas comunes de los edificios</b>	<b>10</b>
<b>En el interior de las zonas de trabajo de los edificios</b>	<b>12</b>
 <b>ANEXOS</b>	 <b>14</b>
<b>Higiene de manos</b>	<b>15</b>
<b>Uso de mascarillas</b>	<b>18</b>



## **PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2**

### **MEDIDAS PREVENTIVAS DE CARÁCTER GENERAL A ADOPTAR POR TODAS LAS PERSONAS QUE DESARROLLEN ACTIVIDADES EN LOS CENTROS DE LA CÁMARA**

A continuación se detallan las medidas preventivas generales, frente a la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2, que deben cumplir todas las personas que desarrollen cualquier actividad en los centros de trabajo del Congreso de los Diputados.

Estas medidas preventivas se han estructurado en los seis apartados siguientes:

#### 1. Medidas fuera de la Cámara:

Aquí se detallan las actuaciones que debe llevar a cabo cualquier persona que se encuentre fuera de los centros de trabajo de la Cámara, ante la sospecha de que pudiera estar infectada por el virus SARS-CoV-2 o ante la posibilidad de que hubiera estado en contacto con otra persona que presentase síntomas compatibles con el COVID-19.

#### 2. Medidas durante los desplazamientos al trabajo

Aquí se detallan aquellos las medidas preventivas básicas que tienen que adoptar las personas que deban acudir presencialmente a los centros de trabajo de la Cámara, bien sea a pie, utilizando el transporte público o en su vehículo privado.

#### 3. Medidas aplicables en todo el centro de trabajo

En este apartado se detallan las medidas preventivas generales que deben cumplir todas las personas en todas las zonas de los centros de trabajo de la Cámara.

#### 4. Medidas aplicables en los accesos de los edificios

En este apartado se detallan las medidas preventivas específicas que deben cumplir todas las personas en los accesos a los centros de trabajo de la Cámara.

#### 5. Medidas aplicables en las zonas comunes de los edificios

En este apartado se detallan las medidas preventivas específicas que deben cumplir todas las personas en los pasillos, escaleras, ascensores, aseos y demás zonas comunes de los centros de trabajo de la Cámara.

#### 6. Medidas aplicables en el interior de las zonas de trabajo de los edificios

En este apartado se detallan las medidas preventivas específicas que deben cumplir todas las personas en el interior de los despachos, salas, etc. de los centros de trabajo de la Cámara.

A continuación se recogen en forma de tablas cada una de las medidas preventivas precitadas.



# PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

## MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR FUERA DE LA CÁMARA

COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

TODOS LOS COLECTIVOS

Medidas preventivas a adoptar

¿Cuándo deben aplicarse estas medidas?

Mantente informado en todo momento de las indicaciones de las autoridades sanitarias en relación con la evolución de la pandemia por el nuevo coronavirus.

Sigue estrictamente las indicaciones de las autoridades sanitarias en lo relativo al mantenimiento de la situación de confinamiento y las salidas de tu domicilio que estén permitidas en cada momento.

Mantén una distancia física adecuada con las personas con las que convivas, especialmente si estas pertenecen a un grupo de riesgo, y con el resto de personas con las que te cruces en la vía pública o en el interior de las tiendas de alimentos, farmacias, consultas médicas, etc.

Mantén una adecuada higiene personal, especialmente en lo relativo al lavado frecuente de manos con agua y jabón o, con soluciones hidroalcohólicas. Mantén también una adecuada etiqueta respiratoria, siguiendo las indicaciones que se muestran en la siguiente figura:



Quando estornudes o tosas **evita usar las manos** para no contaminar los objetos o a las personas que toques.



Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable. Si no tienes, usa el codo flexionado o la manga.



Tira a la basura los pañuelos que hayas usado.

Lávate las manos con agua y jabón o con soluciones que contengan más del 60% de alcohol.

En todo momento



## PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

### MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR FUERA DE LA CÁMARA

#### COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

#### TODOS LOS COLECTIVOS

#### Medidas preventivas a adoptar

#### ¿Cuándo deben aplicarse estas medidas?

Si estás realizando teletrabajo desde tu domicilio sigue las recomendaciones contenidas en el documento que te hemos enviado y, si así lo deseas, realiza la autoevaluación de tus riesgos que figura en el mismo para conocer aquellas situaciones que deberías mejorar para realizar tu trabajo de forma más segura y confortable.

Mientras estés teletrabajando

En el supuesto de que en algún momento:

- Sufrieras síntomas compatibles con el COVID-19 (principalmente fiebre, tos seca o dificultad para respirar) o
- Si hubieras estado en contacto estrecho, es decir: durante más de 15 minutos o a menos de dos metros de distancia, con una persona que tuviera síntomas compatibles con el COVID-19,

En cualquiera de estos casos NO DEBES ACUDIR AL TRABAJO, sino que debes llamar inmediatamente al teléfono establecido por tu comunidad autónoma (que, en la Comunidad de Madrid es el 900 102 112) o con tu centro de atención primaria y comunicarlo también al Gabinete Médico de la Cámara (a través de las siguientes direcciones de correo electrónico: enfermería.congreso@congreso.es o medicos@congreso.es; o bien llamando a los siguientes números de teléfono: 91 390 63 20 y 91 390 63 02), con el fin de que ellos te indiquen los pasos que debes seguir.

Si tuvieras síntomas compatibles con el COVID-19 o si hubieras estado en contacto estrecho con alguien que tuviera dichos síntomas

No deberás acudir a tu puesto de trabajo, incluso aunque no tengas síntomas, hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás y así te lo indique el Gabinete Médico de la Cámara.

En el caso de tengas más de 60 años o de que presentes alguna (o varias) de las siguientes patologías: diabetes, enfermedad cardiovascular (incluida hipertensión), enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo o estés en situación de embarazo, deberás comunicarlo por correo electrónico al Gabinete Médico de la Cámara con el fin de que el personal médico de dicho Gabinete, en colaboración con el personal sanitario del Servicio de Prevención de la Cámara, puedan valorar el riesgo existente en tu caso, en función de tus características personales y las de tu puesto de trabajo, y tomar las decisiones que sean pertinentes en tu caso concreto.

Si estuvieras dentro de un colectivo considerado vulnerable ante el COVID-19

En el caso de que tengas menores de 14 años o personas dependientes a tu cargo, deberás comunicarlo por correo electrónico a la Dirección de Recursos Humanos y Gobierno Interior de la Cámara.

Si tuvieras menores de edad o personas dependientes a tu cargo



PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

TODOS LOS COLECTIVOS

Medida preventiva a adoptar

¿Cuándo debe aplicarse la medida?

Cuando debas acudir presencialmente a realizar tus actividades en los centros de Congreso de los Diputados, con el fin de evitar aglomeraciones de personas en los accesos a los edificios de la Cámara debes programar el horario de salida de tu domicilio hacia el trabajo, y la salida de tu puesto de trabajo hacia tu domicilio, de forma que cumplas los horarios de entrada y salida que se te indiquen por tu Dirección.

Cada vez que te desplaces a trabajar presencialmente en la Cámara

Mantén al día tu información sobre las indicaciones del Ministerio de Transportes y sigue siempre sus indicaciones al desplazarte a tu puesto de trabajo.

Cada vez que te desplaces a trabajar presencialmente en la Cámara

Utiliza, siempre que te sea posible, las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de dos metros.

Cada vez que te desplaces a trabajar presencialmente en la Cámara

Si te tienes que desplazar al trabajo andando, en bicicleta, en moto o en patinete eléctrico, es recomendable que utilices una mascarilla de tipo quirúrgico.

Cuando vayas al trabajo caminando, guarda la mayor distancia interpersonal que te sea posible, como mínimo de dos metros. Procura no caminar detrás de otras personas pero, si no puedes evitarlo, amplía tu distancia con estas personas hasta unos cuatro o cinco metros, ya que si alguien exhala, tose o estornuda mientras camina, va en bicicleta, en moto o en patinete eléctrico, la mayoría de las micropartículas respiratorias se quedan en una corriente de aire detrás de esa persona.

Cada vez que te desplaces a trabajar presencialmente en la Cámara a pie, en bicicleta, en moto o en patinete eléctrico

Por el mismo motivo, cuando vayas al trabajo en bicicleta, en moto o en patinete eléctrico, debes aumentar la distancia interpersonal a diez o más metros con aquellas personas que circulen delante de ti.

Si te desplazas al trabajo en un turismo extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. Si en el vehículo vais más de una persona, todos deberéis utilizar una mascarilla de tipo quirúrgico.

Cada vez que te desplaces a trabajar presencialmente en la Cámara en tu vehículo privado

Debes tener en cuenta que los vehículos privados también pueden ser fuente de contaminación, por lo que deberás extremar las medidas de limpieza.

En este sentido, deberías limpiar con frecuencia todas las superficies que se tocan regularmente: volante, freno de mano, manijas de puertas, cinturón de seguridad, asientos, control de equipo de sonido, calefacción etc. Se recomienda usar lejía



PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

TODOS LOS COLECTIVOS

Medida preventiva a adoptar

¿Cuándo debe aplicarse la medida?

diluida donde se pueda usar o en su defecto alcohol. Dispón de papel de un solo uso en el coche y un recipiente para tirarlo. Ten siempre en el coche soluciones hidroalcohólicas para poder desinfectarte las manos.

Si para desplazarte al trabajo coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes y deberías usar una mascarilla de tipo quirúrgico.

Si para desplazarte al trabajo utilizas un autobús, el metro, el servicio de cercanías o el tren, guarda en todo momento la distancia de seguridad de dos metros con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se controle el aforo y se respete la distancia interpersonal. Debes utilizar una mascarilla (que sea, si es posible, de tipo quirúrgico), si vas en transporte público.

Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación, o tápate con la parte interna del codo para no contaminar las manos. Y evita tocarte los ojos, la nariz o la boca en todo momento.

Cada vez que te desplaces a trabajar presencialmente en la Cámara en un taxi o VTC

Cada vez que te desplaces a trabajar presencialmente en la Cámara en autobús, metro, cercanías o en tren



PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR EN TODO EL CENTRO DE TRABAJO

COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

TODOS LOS COLECTIVOS

Medida preventiva a adoptar

¿Cuándo debe aplicarse la medida?

Cumple las medidas de prevención que se te indiquen por la Cámara.

En todo momento

Mantén en todo momento una distancia de, como mínimo, dos metros con cualquier otra persona.

Evita el saludo con contacto físico con otras personas, incluido el darles la mano.

Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón si estas están manchadas o sucias, o utiliza una solución hidroalcohólica si tus manos están aparentemente limpias, siguiendo las indicaciones que figuran en el anexo que te adjuntamos. Es especialmente importante que te laves las manos durante, al menos, 40 segundos:

- Después de toser, estornudar o de sonarte la nariz.
- Después de cualquier contacto con otra persona.
- Después de tocar superficies potencialmente contaminadas, de utilizar los aseos o de usar el transporte público y
- Antes y después de comer.
- Tras recoger el cambio de las máquinas de “vending” (máquinas expendedoras de café, bollería, sándwiches, etc.).
- Tras sacar dinero en un cajero o tras recibirlo en la oficina bancaria.
- Después de manipular cualquier documento que recibas en papel.

También es recomendable que cumplas las siguientes medidas de higiene:

- Lleva el cabello largo recogido en una coleta o moño bajo.
- Lleva las uñas siempre cortas y cuidadas.
- Evita el uso de lentillas.
- Evita usar anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Evita el uso de maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de

En todo momento



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR EN TODO EL CENTRO DE TRABAJO

COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

TODOS LOS COLECTIVOS

Medida preventiva a adoptar

¿Cuándo debe aplicarse la medida?

resultar contaminados.

- Evita beber directamente de las fuentes de agua. Utiliza las fuentes de agua únicamente para rellenar botellas o vasos.

En cualquier caso evita tocarte la cara, los ojos, la nariz o la boca con las manos sin haberlas lavado o desinfectado antes.

Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.

Salvo que se indique lo contrario, debes utilizar las mascarillas quirúrgicas en todo momento y de forma adecuada (no las llesves al cuello, sobre la cabeza, etc.) y utilizarlas siguiendo las indicaciones que figuran en el anexo que te adjuntamos.

Cada día que debas trabajar presencialmente en los centros de la Cámara deberás recibir a la entrada dos mascarillas de tipo quirúrgico. Si en algún momento no dispusieras de una mascarilla quirúrgica o esta se hubiera deteriorado (o si esto te sucediera con cualquier otro equipo de protección individual que el Servicio de Prevención de la Cámara haya establecido para tu caso concreto), NO PUEDES TRABAJAR. En este caso, deberás notificarlo a tu Dirección y solicitar a la “Unidad de Almacén” que te faciliten otra mascarilla u otro equipo que precises (su dirección de correo electrónico es: almacen@congreso.es y sus extensiones telefónicas son: 6233, 7292 y 5782).

Todos los equipos de protección individual que recibas deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite un daño accidental de los mismos o su contaminación.

Salvo en el caso del Gabinete Médico y el personal de la empresa de limpieza **NO SE DEBEN UTILIZAR GUANTES.**

El uso de guantes para el virus SARS-CoV-2 no tiene sentido para la población en general dado que, además de requerir unos protocolos específicos para su puesta y retirada de manera aséptica, su uso exige una total concentración ya que produce una falsa sensación de seguridad que incrementa el riesgo de contagio. En lugar de utilizar guantes, para evitar un contagio es mucho más eficaz realizar un lavado frecuente de manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica cada vez que toquemos cualquier superficie, objeto o material que haya podido ser tocada previamente por otra persona, así como antes de tocarnos con las manos la cara, los ojos, la nariz o la boca.

Tira cualquier desecho de higiene personal (especialmente, las mascarillas usadas y los pañuelos desechables) de forma inmediata a las papeleras con tapa habilitadas y señalizadas a tal efecto y que se estén instaladas en todos los accesos

En todo momento

En todo momento

En todo momento



## PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

### MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR EN TODO EL CENTRO DE TRABAJO

#### COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

#### TODOS LOS COLECTIVOS

#### Medida preventiva a adoptar

#### ¿Cuándo debe aplicarse la medida?

peatonales existentes en los edificios, en los vestíbulos de los núcleos de ascensores existentes en los accesos desde las distintas plantas de los garajes y en cada planta de los edificios de la Cámara.

Es aconsejable que lleves un registro personal diario de aquellas personas con las que hayas estado en contacto estrecho, es decir: durante más de 15 minutos o a menos de dos metros de distancia, en cualquiera de los centros de la Cámara, con el fin de facilitar al Gabinete Médico de la Cámara y al personal sanitario del Servicio de Prevención, en el ámbito de sus competencias y de forma coordinada con las autoridades de salud pública, la investigación y el seguimiento de tus contactos estrechos, en caso de que sufrieras una posible infección por el virus SARS-CoV-2.

En todo momento

Si empiezas a notar síntomas que sean compatibles con el COVID-19 (principalmente fiebre, tos seca o dificultad para respirar) debes permanecer en tu despacho y contactar inmediatamente con el Gabinete Médico de la Cámara para que este te indique los pasos a seguir. El resto de las personas presentes en tu despacho abandonarán el mismo, realizarán un lavado exhaustivo de manos con agua y jabón, extremarán las medidas generales de prevención indicadas anteriormente, y seguirán las indicaciones que reciban del Gabinete Médico de la Cámara en lo relativo al estudio de contactos o en cualquier otro aspecto.

Si tuvieras síntomas compatibles con el COVID-19 o si hubieras estado en contacto estrecho con alguien que tuviera dichos síntomas



## PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

### MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR EN LOS ACCESOS A LOS EDIFICIOS

#### COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

#### TODOS LOS COLECTIVOS

#### Medida preventiva a adoptar

#### ¿Cuándo debe aplicarse la medida?

Con el fin de evitar aglomeraciones de personas en los accesos a los edificios de la Cámara, intenta siempre llegar al trabajo y salir del mismo CUMPLIENDO LOS HORARIOS que se te indiquen por tu Dirección. Para acceder o salir a los edificios de la Cámara deberás utilizar EXCLUSIVAMENTE los accesos que te indiquen en cada caso por tu Dirección.

En los accesos a los edificios, tanto en la calle como en el interior de los edificios, debes mantener en todo momento una distancia de, como mínimo, dos metros con cualquier otra persona, evitando los cruces, las aglomeraciones y los corrillos de conversación.

En la medida de lo posible, evita tocar cualquier superficie u objeto al entrar o salir de los edificios.

Utiliza las alfombrillas desinfectantes para las suelas de los zapatos existentes en los accesos de los edificios, tanto de personal como de mercancías, así como en los accesos a los edificios desde las distintas plantas de los garajes..

Utiliza los dispensadores de solución hidroalcohólica instalados en los accesos para desinfectarte las manos inmediatamente después de entrar a los edificios e inmediatamente antes de salir de los mismos.

Antes de dirigirte a tu puesto de trabajo debes recoger dos mascarillas de tipo quirúrgico que te entregarán en el acceso que hayas utilizado (recuerda que antes de recogerlas deberás haberte desinfectado las manos con solución hidroalcohólica).

Las mascarillas y los pañuelos de papel usados únicamente podrás tirarlos en las papeleras con tapa que estén señalizadas como para “USO EXCLUSIVO PARA MASCARILLAS Y PARA PAÑUELOS DE PAPEL” y que se estén instaladas en todos los accesos peatonales existentes en los edificios, en los vestíbulos de los núcleos de ascensores existentes en los accesos desde las distintas plantas de los garajes y en cada planta de los edificios de la Cámara.

En los accesos de los edificios de la Cámara



PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR EN LAS ZONAS COMUNES DE LOS EDIFICIOS

COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA

TODOS LOS COLECTIVOS

Medida preventiva a adoptar

¿Cuándo debe aplicarse la medida?

Mantén en todo momento una distancia de, como mínimo, dos metros con cualquier otra persona.

Utiliza preferentemente las escaleras en vez de los ascensores.

Si utilizas los ascensores respeta el aforo indicado en cada uno de ellos.

Al cruzarte con una persona en una zona común intenta mantener la mayor distancia que te sea posible con ella y sepárate de ella lo más rápidamente que sea posible.

Si ya hubiera alguien en los pasillos, escaleras, aseos u otras zonas, evita cruzarte con ellas. Si es necesario deberás esperar hasta que dichas personas pasen. Evita en todo momento las aglomeraciones y quedarte hablando con otras personas en dichas zonas.

Si acudieras a una de las consultas del Gabinete Médico y ya hubiera otra persona en la zona de espera de dicha consulta, no podrás permanecer en la misma salvo el caso en el que acudas a dicha consulta por motivo de urgencia o accidente. En este último caso deberás mantener una distancia mínima de dos metros con la otra persona que esté en la zona de espera hasta que se te atienda por parte del personal del Gabinete Médico. En cualquier otro caso, deberás abandonar inmediatamente la zona de espera de la consulta y regresar en otro momento.

Si los aseos estuvieran ocupados permanece en el exterior o vuelve en otro momento.

Si las fotocopiadoras estuvieran ocupadas permanece a dos metros de distancia o vuelve en otro momento.

Mantén escrupulosamente la higiene en los aseos. Deja los mismos en el estado de limpieza que te gustaría encontrarte a ti (al usar el baño, cuando se nos caiga al suelo un papel u otros objetos, etc.).

Para secarte las manos en los aseos utiliza papel desechable. Después puedes utilizar este mismo papel para cerrar el grifo y para abrir la puerta del aseo, después puedes tirar el mismo a una papelera y desinfectarte las manos con la solución hidroalcohólica.

Dado que no está descartado que pueda haber transmisión del nuevo coronavirus a través de la orina o de las heces, cada vez

Al transitar o utilizar zonas comunes (pasillos, escaleras, ascensores, aseos, fotocopiadoras, etc.)



**MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR EN LAS ZONAS COMUNES DE LOS EDIFICIOS**

**COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA**

**TODOS LOS COLECTIVOS**

**Medida preventiva a adoptar**

**¿Cuándo debe aplicarse la medida?**

que utilices el inodoro debes tener la precaución de bajar la tapa antes de tirar de la cadena, dado que se produce un efecto de aerosol repleto de bacterias que sale del sanitario y que lo impregna todo. La forma correcta de hacerlo es la siguiente: bajar la tapa y después tirar de la cadena. Si necesitas usar la escobilla, subir la tapa, usar la escobilla si es necesario y volver a tirar de la cadena solo después de bajar la tapa de nuevo. Repetir el proceso tantas veces como sea necesario. Después debes, lógicamente, lavarte las manos con agua y jabón.



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR EN EL INTERIOR DE LAS ZONAS DE TRABAJO DE LOS EDIFICIOS	
COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA	TODOS LOS COLECTIVOS
Medida preventiva a adoptar	¿Cuándo debe aplicarse la medida?
<p>Mantén en todo momento una distancia de, como mínimo, dos metros con cualquier otra persona que esté en el interior del recinto.</p> <p>Como referencia, en las salas de reuniones o en las aulas deberás dejar, al menos, dos sillas vacías a cada lado tuyo con el resto de los asistentes a la reunión o al aula. La misma distancia deberá dejarse, en su caso, si la sala o el aula tuviera varias filas de asientos.</p>	<p>En el interior de los despachos, salas de reuniones, aulas, etc.</p>
<p>A pesar de que el personal de limpieza de la Cámara se esmera en la limpieza y desinfección de todos los despachos existentes y de su mobiliario y equipos de trabajo, es imposible que puedan hacerlo constantemente, por lo tanto es imprescindible que cada uno de nosotros individualmente nos responsabilicemos y llevemos a la práctica actuaciones básicas de higiene en las superficies, elementos y objetos que pudieran tocar otros usuarios. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos, objetos y dispositivos de otras personas. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinféctalos antes de usarlos. Si no te es posible, lávate o desinféctate las manos inmediatamente después de haberlos usado.</li> <li>• Es recomendable que, antes de usarlos, dediques unos minutos en tu despacho a limpiar todo lo que se pueda tocar con las manos habitualmente, por ejemplo: los botones de los equipos de trabajo, los pomos y las manecillas de las puertas, los interruptores, las asas de las cajoneras, la superficie de la mesa, los reposabrazos, teclado del ordenador, teléfono, útiles de oficina, etc. Para limpiar estos elementos puedes utilizar un trozo de papel desechable (de los utilizados para el secado de manos de los aseos) impregnado con un poco de solución hidroalcohólica y dejándola secar después. Para la limpieza de los equipos informáticos rocía el producto en el papel, nunca directamente sobre los equipos, ya que se pueden dañar.</li> <li>• En cualquier caso, se pueden tocar todos los objetos teniendo la precaución de lavarnos bien las manos o desinfectándonos antes de tocarnos la cara, la nariz, los ojos o la boca.</li> </ul>	<p>Al utilizar equipos o dispositivos compartidos con otras personas</p>
<p>Siempre que sea posible, ventila tu despacho con aire exterior limpio al menos durante diez minutos al inicio de tu jornada o turno de trabajo y, si puedes, vuelve a ventilar el mismo cinco minutos cada dos horas.</p>	<p>Al inicio de tu jornada laboral y periódicamente</p>



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES A ADOPTAR EN EL INTERIOR DE LAS ZONAS DE TRABAJO DE LOS EDIFICIOS	
COLECTIVOS DE PERSONAL A QUIENES APLICA	TODOS LOS COLECTIVOS
Medida preventiva a adoptar	¿Cuándo debe aplicarse la medida?
Evita al máximo posible el uso del papel en tu trabajo. Para ello, remite la documentación en soporte electrónico y utiliza, en caso necesario, la firma y el registro electrónicos.	En todo momento
<p>Evita al máximo los desplazamiento a los despachos de otras personas, para ello y siempre que te sea posible:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza, de forma prioritaria, las comunicaciones por vía telefónica y por correo electrónico.</li> <li>• Realiza las reuniones de trabajo y las actividades formativas por videoconferencia o mediante llamadas telefónicas.</li> <li>• Asimismo, y con el fin de evitar aglomeraciones de personas en los pasillos, despachos o zonas de espera, deberás concertar cita previa con las unidades de la Cámara que deban prestar atención a otro personal de la Cámara o al público en general (por ejemplo: en “Acción Social”, en el registro de la Cámara, en el la unidad de atención a usuarios de informática, en la oficina bancaria, en la estafeta de correos, etc.).</li> <li>• En el caso específico del Gabinete Médico de la Cámara deberás concertar cita previa con el mismo cuando el único motivo de dicha cita sea para solicitar la expedición de recetas para una medicación que tuvieras establecidas de forma crónica o habitual por los médicos del Gabinete Médico y siempre y cuando no tuvieras incluida dicha medicación en tu receta electrónica.</li> </ul> <p>Para solicitar dicha cita, debes enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: enfermeria.congreso@congreso.es. En dicho correo debes indicar e incluir: la medicación para la que solicitas las recetas, un número de teléfono (en el que se te pueda localizar en cualquier momento) y una fotografía de tu tarjeta sanitaria (o el número de tu NIF si no eres residente en la Comunidad de Madrid); para que, una vez cumplimentadas las recetas solicitadas, se te indique por teléfono que pases a recoger las mismas en el lugar, forma y hora que se te indique por el personal del Gabinete Médico.</p>	En todo momento
Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando el mismo lo máximo posible.	Al finalizar tu jornada laboral



*Congreso de los Diputados*

## **PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2**

# **ANEXOS**



*Congreso de los Diputados*

## **PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2**

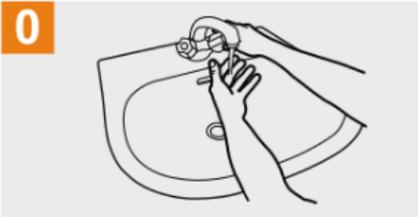
# **HIGIENE DE MANOS**



# PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

## LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

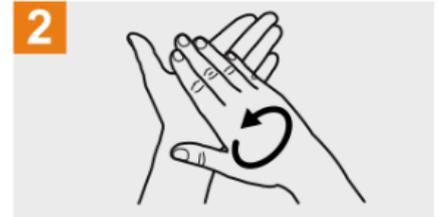
**0** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



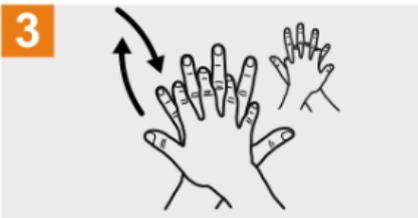
Mójese las manos con agua;



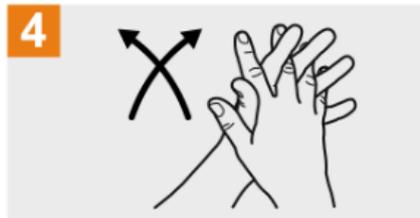
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



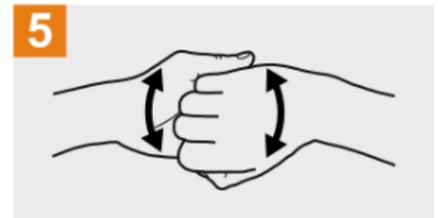
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



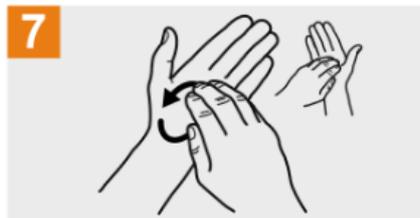
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



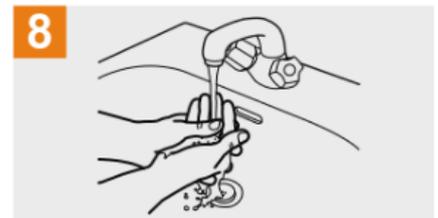
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



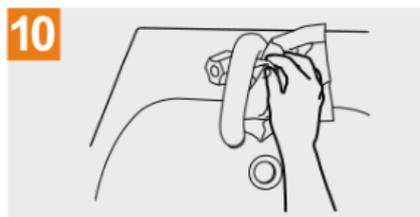
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



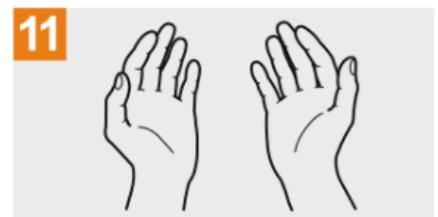
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.



## LAVADO DE MANOS CON SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA

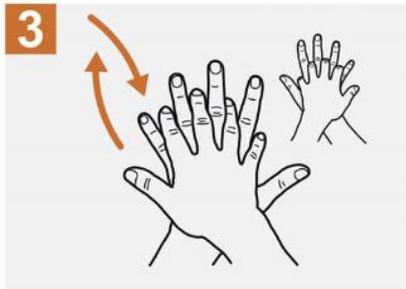
**1** Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



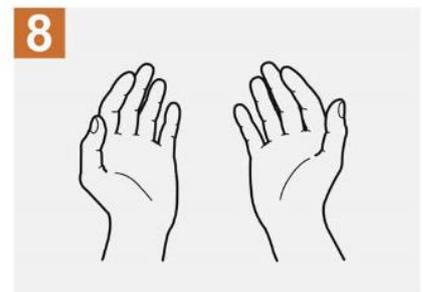
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.



*Congreso de los Diputados*

## **PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2**

### **USO DE MASCARILLAS**



## **PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2**

Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarlas o guardarlas en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérselas más tarde.

El uso de una mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas a continuación:

- Lavarse las manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica de forma escrupulosa antes de ponerse la mascarilla.
- Antes de ponerse la mascarilla realizar siempre una inspección visual de la misma para comprobar su buen estado.
- Colocarse la mascarilla siguiendo el procedimiento para su colocación aséptica de forma que se cubra con ella la boca, la nariz y la barbilla y evitando que haya huecos entre la cara y la mascarilla (ver la figura de la página siguiente para las mascarillas de tipo quirúrgico).
- Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda o deteriorada y evitar reutilizar las mascarillas (las mascarillas quirúrgicas que se entregan son de un solo uso).
- Por cuestiones de comodidad e higiene, las mascarillas quirúrgicas no deben usarse por un tiempo superior a 4 h. En caso de que la mascarilla se humedezca o se deteriore por el uso, debe sustituirse por otra.
- Quitarse la mascarilla de forma que se retire sujetando las bandas elásticas por la parte de atrás, sin tocar nunca la parte frontal de la mascarilla.
- Seguir las instrucciones del fabricante para la eliminación segura de la mascarilla desechándola en un cubo cerrado.
- Lavarse las manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica de forma escrupulosa después de quitarse la mascarilla.



# PLAN DE CONTINGENCIA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS ANTE EL SARS-CoV-2

## Cómo ponerse y quitarse correctamente una mascarilla quirúrgica

Las mascarillas quirúrgicas ayudan a limitar la dispersión de los gérmenes.

Se recomienda que utilices una mascarilla si estas indispuesto para prevenir que los demás puedan contagiarse.

Es igualmente importante aprender cómo ponerse y quitarse correctamente una mascarilla quirúrgica.



### Cómo ponerse una mascarilla



#### Paso 1

Lávate las manos con agua y jabón o con una solución desinfectante antes de tocar la mascarilla.



#### Paso 2

Revisa la mascarilla por ambos lados para asegurarte de que no tenga roturas o agujeros visibles.



#### Paso 3

Sujeta la mascarilla con la tira rígida y maleable en la parte superior y con el lado azul hacia afuera.



#### Paso 4

Colócate las tiras elásticas detrás de las orejas y haz que la mascarilla te cubra la nariz, la boca y la barbilla.



#### Paso 5

Moldea la tira de la parte superior para que se ajuste a la forma de tu nariz.

### Cómo quitarse una mascarilla



#### Paso 1

Lávate las manos con agua y jabón o con una solución desinfectante antes de tocar la mascarilla.



#### Paso 2

Evita tocar la parte frontal de la mascarilla porque puede estar contaminada.



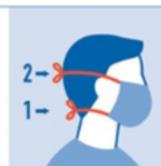
#### Paso 3

La forma de quitarte la mascarilla depende del tipo de mascarilla que utilices.



#### Mascarilla con enganches para las orejas

1. Sujeta ambos enganches.
2. Desengánchalos y sácalos con suavidad.



#### Mascarilla con lazos

1. Desata primero el lazo de abajo y luego el de arriba.
2. Retira de ti la mascarilla.



#### Mascarilla con bandas

1. Quitate primero la tira inferior por encima de tu cabeza.
2. Quitate después la tira superior.



#### Paso 4

Tira la mascarilla a un contenedor de residuos adecuado.



#### Paso 5

Lávate las manos con agua y jabón o con una solución desinfectante antes de tocar cualquier otra cosa.



Figura. Cómo ponerse y quitarse correctamente una mascarilla quirúrgica