



**ANEXO A LA GUÍA LABORAL:  
PROTECCIÓN EN ENTORNOS  
DE TRABAJO CON MAYOR RIESGO  
DE CONTAGIO POR COVID-19**

**CNT-AIT Madrid  
Pl. Tirso de Molina, 5  
flmadrid@cntmadrid.org**

**Actualizada el 2 de abril**  
**Para consultar nuevas actualizaciones en**  
**<https://cntmadrid.org/>**

## #SomosTrabajadorasNoSoldadosNiHeroesNiMartires

Esta guía es un anexo de la [Guía laboral ante la emergencia sanitaria por el coronavirus \(Covid-19\)](#) que editamos en la CNT-AIT de Madrid, con información sobre las situaciones laborales derivadas de la pandemia, por lo que os interesa leéroslo primero.

Las que estáis leyendo ahora son nociones básicas dirigidas especialmente a las trabajadoras que estáis en contacto directo con el virus (con enfermas, con objetos que han estado en contacto con enfermas, en ambientes donde ha habido o hay enfermas...). **La hemos enfocado en ayudaros a tomar las medidas necesarias para asegurar vuestra protección y la de quienes os rodean.** El virus, la enfermedad que provoca, cómo se propaga, sus consecuencias... **están aún en estudio.** Todo lo que se está diciendo puede cambiar y, de hecho, está cambiando. Por sentido común y como norma general de prevención, en estas circunstancias tenemos que ser más exigentes con las medidas de protección y seguridad. En la situación actual, **ser más desconfiadas o aprensivas de lo normal, es una actitud saludable,** especialmente entre las más vulnerables (de riesgo, en exclusión, dependientes, estigmatizadas...).

1. Los **protocolos de actuación** de los tajos y las **disposiciones oficiales** están cambiando para adecuarlas a los **intereses de lucro** de empresas y **ahorro de material** de administraciones, no a las necesidades de seguridad de las trabajadoras. Revisad las versiones más actualizadas que se hayan publicado de todo lo que consultéis, pero conservad las versiones anteriores: pueden seros de utilidad para protegeros si vuestros jefes toman represalias, para denunciar negligencia o reclamar daños si enfermáis.

2. En el mundo laboral no hay salidas fáciles para las trabajadoras: **enfermar por Coronavirus o enfrentarse a los jefes, todo tiene sus consecuencias.** Meditad las cosas por vosotras mismas, debatidlo con quienes tengáis cerca, decidid qué hacer y actuad. Fiaros de vuestra intuición y la de vuestras iguales. **Nuestra mayor defensa será siempre el apoyo y la organización junto a nuestras compañeras de trabajo y junto a la comunidad que nos rodea.**

3. En nuestros trabajos tenemos que contar con todas las protecciones necesarias que garanticen **nuestra seguridad** y el esfuerzo y el coste de las mismas **debe recaer sobre la empresa y la administración,** nunca sobre la trabajadora. El empresario está obligado a hacer los estudios de prevención y a informarte de los peligros que hay y de las medidas que está tomando para proteger vuestra salud. También debe darte formación para que puedas enfrentarte a tu trabajo minimizando los riesgos. Ello viene regulado por la [Ley de Prevención de Riesgos Laborales](#), entre otras.

4. Interesa a todas las trabajadoras **discernir los riesgos que corren y actuar para evitarlos.** Todas deberíamos **exigir que nos hagan los tests específicos de detección del virus.** Están negándose, más preocupados por ahorrar y asegurar sus beneficios que por salvar vidas. Esto es especialmente importante para quienes forman parte de los grupos de riesgo, trabajan con personas de ellos o que merecen especial protección, y para quienes trabajan con enfermas.

5. **Si se tienen síntomas** (tos, fiebre, dificultad para respirar, dolor muscular, fatiga, diarrea...) hay que llamar a los [teléfonos de información](#) y al Centro de Atención Primaria. Es muy posible que si tenemos al menos dos de los tres primeros, nos den la baja por teléfono para evitar que nos desplacemos al mismo. Si no se tienen síntomas pero **se ha estado en contacto** con una persona que los tenía, debemos hacer lo mismo, dado que el virus se contagia fácilmente. En el Centro de Atención Primaria te informarán, pero revisa también el punto 4 de [Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#) y reclama la baja si lo consideras necesario.
6. Los **partes de baja y alta** solo puede darlos el Servicio Público de Salud. Si te llaman de otro sitio, como una mutua o el servicio de prevención de la empresa, diciendo que estás de alta y debes incorporarte, habla con tu médico de cabecera. Si te han engañado, denúncialo a [Inspección de Trabajo](#) y a los servicios de inspección de sanidad de tu comunidad autónoma si trabajas para centros sanitarios.
7. Es muy importante que todas las **comunicaciones con la empresa** se hagan de forma que quede constancia fehaciente de que se han presentado y de su contenido. Para no poner burofaxes ahora, proponemos registros, correos electrónicos, grabaciones de audio (las grabaciones de conversaciones en las que intervengas tú no tienen por qué ser avisadas, son legales y valen como prueba), testigos... Cualquier recurso que puedas utilizar como prueba.
8. Acostúmbrate a **firmar** con “NO CONFORME” o “CONFORMIDAD PENDIENTE DE REVISIÓN” y poner la fecha junto a la firma, a todo lo que te presenten para firmar. Te tienen que dar una copia de todo lo que firmes.
9. Como la mayoría de los **trabajos forman parte de una cadena** donde no sabes lo que hacen quienes te preceden y quienes te siguen, trata también de informarte y tomar medidas en caso necesario.
10. Si la cosa **corre prisa** o si no crees que se estén tomando las medidas adecuadas **no esperes más** y comunícales, por cualquier medio que deje constancia, las dificultades que encuentras para desempeñar tu trabajo debido a los riesgos que corres o que haces correr a otras, y que la empresa es y será responsable de los daños que pudieras sufrir o causar. Busca en: [Ley de Prevención de Riesgos Laborales](#), [Real Decreto sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo](#), [Real Decreto de seguridad y salud](#), para apoyarte.
11. Si se empeñan en que tienes que **seguir trabajando en las mismas condiciones**, exígeles que te lo den por escrito con fecha, firma y sello de la empresa. Comunícaselo también a los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales de tu trabajo, si los hay, y a [Inspección de Trabajo](#) pidiéndoles que intervengan. Haz lo mismo con los servicios de inspección sanitaria de los Ayuntamientos y las Consejerías de sanidad de las CCAA. Entre tanto, reúne todas las pruebas que puedas (fotos, grabaciones, testigos, documentos...) y busca el apoyo de tus compañeras.

12. En el [Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al sars-cov-2](#), vienen especificados los casos que el Ministerio reconoce de **personas especialmente sensibles**; hay que pasar necesariamente por los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales. Si te encuentras en uno de esos casos debes comunicar la situación. Según la [Guía para la actuación en el ámbito laboral en relación al nuevo coronavirus](#) del Ministerio de Trabajo, **si eres persona vulnerable y consideras que hay un riesgo real e inminente de contagio, puedes abandonar el trabajo sin sufrir represalias**. Es fundamental comunicar de forma fehaciente el abandono y las causas y por si la empresa quiere tomar represalias, es igualmente importante que contactes inmediatamente con un abogado laboralista y tu sindicato. Hazte con todas las pruebas y testigos que puedas. Si trabajas en un centro sanitario, puedes acudir también a los departamentos de medicina preventiva para informarte e informarles.

13. Si tu **trabajo es con personas de riesgo**, es necesario que la empresa te facilite todo el material que precises para atenderlas adecuadamente. Hay que tratar la situación como si realmente estuvieras enferma, por el riesgo que hay de gravedad si contagias a alguien, por lo que no sólo debes exigir las medidas que te protejan a ti sino también las que protejan a las personas de riesgo con las que convives. Si no te las da, sigue las instrucciones de trámites y denuncias dadas antes.

14. Si has tenido **contacto estrecho con una persona con síntomas**, las disposiciones varían. Según la [Orden SND/265/2020](#) del Ministerio de Sanidad para centros residenciales “*Si el personal sanitario médico, de enfermería o de otro tipo, ha tenido contacto estrecho con un caso posible o confirmado de COVID-19 y no presenta síntomas, seguirá realizando su actividad normal así como la vigilancia de síntomas*”. En cambio, el [Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#) dice que, en general “*No se hará un seguimiento activo de los contactos, únicamente se les indicará realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días*”. En la [Guía de actuación frente a COVID-19 en los profesionales sanitarios y sociosanitarios](#), a los 7 días de tener síntomas te tienes que reincorporar, si llevas 3 sin fiebre y no hay problemas respiratorios. Lo prudente es contactar con Atención Primaria y pedir la cuarentena. Mira “*Bajas por cuarentena e infección*” de la [Guía laboral ante la emergencia sanitaria por el coronavirus \(Covid-19\)](#).

15. En cuanto a las **medidas y equipos de protección**, lo más importante es la generalización del test específico para saber dónde está el virus y poder controlarlo. También es necesario exigir formación e información adecuadas. En cuanto a medidas estructurales, organizativas, de higiene, etc. se puede encontrar información genérica en el [Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al sars-cov- 2](#), en la [web del Ministerio de Trabajo y aquí](#). Todos los materiales del trabajo no desechables, incluidos los EPIs reutilizables, tienen que descontaminarlos y devolverlos al uso sin poner en riesgo a las trabajadoras y usando una línea de traslado y limpieza distinta del resto del material no afectado. En zonas de condensación de pacientes u objetos contaminados, debemos exigir una protección mínima de mascarillas FFP2, batas y calzas desechables, guantes resistentes a virus, gafas de protección, etc. Recurre a otras compañeras, al sentido común, la atención en lo que hagas y la experiencia para evitar cometer errores. Como ejemplo, lee el [resumen de nuestras afiliadas del Carlos III](#).

No os dejéis seducir con la trampa de que somos “*soldados en una guerra contra el virus*”, “*héroes de la sociedad*”, ni “*mártires*”: **somos trabajadoras**. Lo único que busca ese fraude es hacernos sentir importantes o culpables para convencernos de que arriesguemos nuestra salud y la de nuestras allegadas, sólo para ocultar su inutilidad y salvar los privilegios de los auténticos responsables de contagios y muertes: políticos, empresarios, accionistas... Contrarrestad sus Fake News difundiendo la verdad. Apoyad y no dejéis solas a las trabajadoras que están publicando y denunciando la cruda y brutal realidad.

#SomosTrabajadorasNoSoldadosNiHeroesNiMartires

(comparte y distribuye esta etiqueta en tus redes)

**[Enlace a la versión extendida de esta guía](#)**



CNT-AIT Madrid

Pl. Tirso de Molina, 5

28012 Madrid

[flmadrid@cntmadrid.org](mailto:flmadrid@cntmadrid.org)

**Actualizada el 2 de abril**

Para consultar nuevas actualizaciones en

**<https://cntmadrid.org/>**