

# Preservar la salud, nuevo reto para los autónomos en tiempos de COVID

*Renée M. Scott Avellaneda*  
*Presidenta de la Comisión de Prevención de Riesgos*  
*Laborales de CEA*

17/12/20

# ÍNDICE

1. Comencemos
2. ¿Qué dice la Ley de PRL sobre los AUTÓNOMOS?
3. Aspectos a tener en cuenta respecto a la COVID-19
4. Autocuidado
5. Resolvamos dudas
6. Encuesta de Gestión COVID-19 IAPRL de la Junta de Andalucía

1

**COMENCEMOS**



¿Qué significa ser  
**AUTÓNOMO** en  
nuestro país?



2

¿Qué dice la Ley de  
**PRL** sobre los  
**AUTÓNOMOS?**







¡¡Planifícate!!

3

Aspectos a **tener en cuenta** respecto a la COVID-19



## a. El teletrabajo

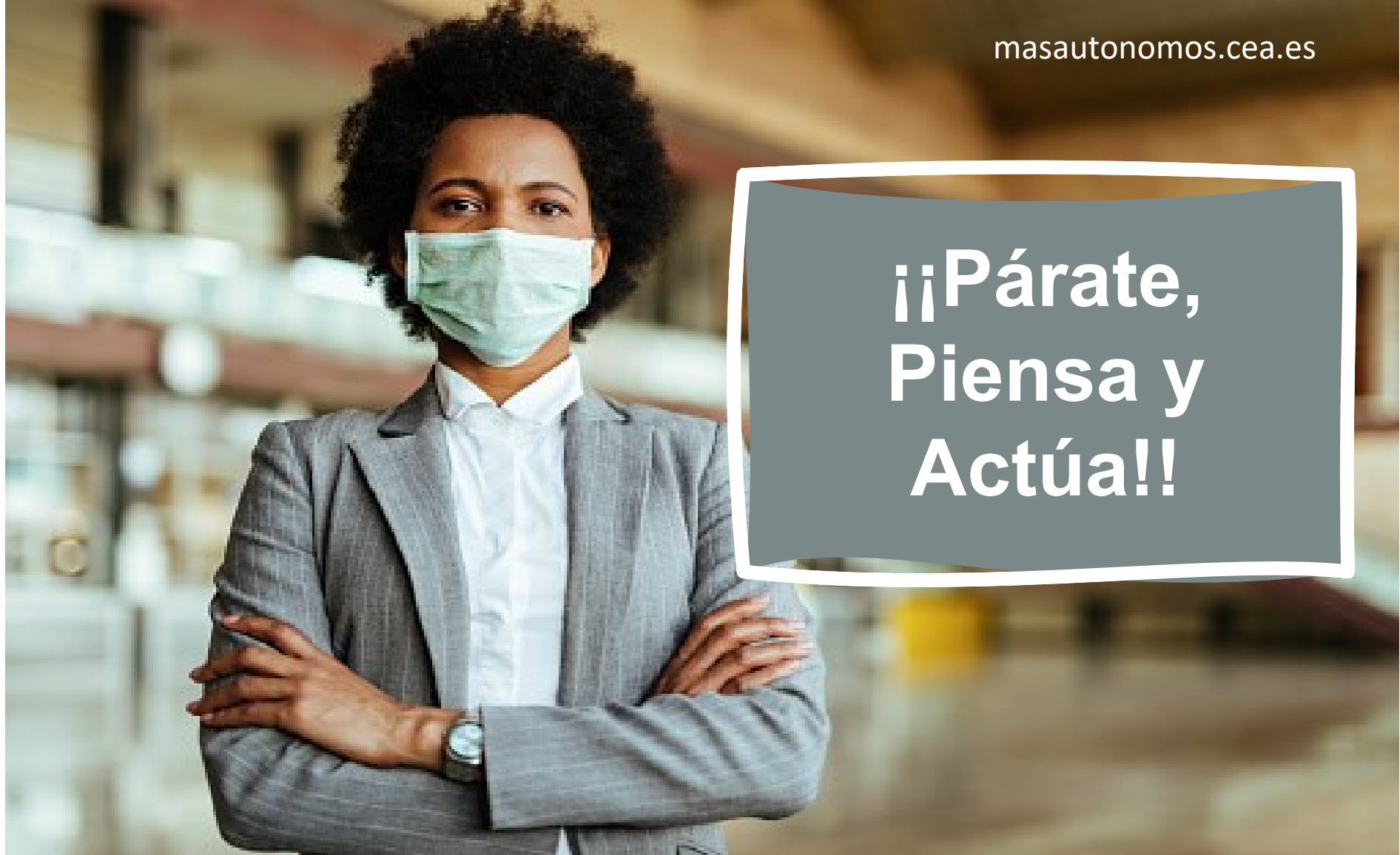




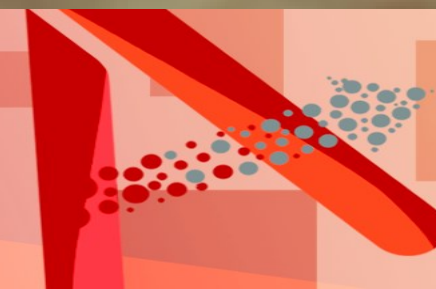
## b. Los desplazamientos



## c. La Coordinación de Actividades Empresariales (CAE)



**¡¡Párate,  
Piensa y  
Actúa!!**



## d. El asesoramiento

Cuenta con tu SPA



Para...

**Identificar riesgos**



Para...

**Evaluar riesgos**





Para...

**Planificar y ejercer las  
medidas preventivas  
en tu negocio**

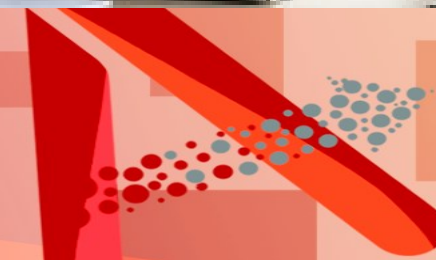


# Disfruta de tu Trabajo de Forma Segura



Para...


# Organizar un Plan de Contingencias



4

## Autocuidado





**Hay que cuidarse  
para estar bien con  
los demás**



5

**Resolvamos dudas**





# ¿Qué ocurre si me contagio de la COVID-19?

## Hablemos de la CUARENTENA

## ¿Qué es la cuarentena por COVID-19?

Es la medida de salud pública para controlar la **transmisión del virus** de la COVID-19. Se indica para que las personas que hayan estado expuesta al virus no tengan contacto con otras personas durante el periodo en el que pueden desarrollar y transmitir la infección.

## ¿Cuándo se indica?

Quando una persona ha tenido un contacto estrecho con una persona diagnosticada COVID-19.



## ¿En qué consiste?



Las medidas que se recomiendan, en la medida de lo posible, son **permanecer solo/a en una habitación de la vivienda el mayor tiempo posible, disponer de baño propio y llevar mascarilla quirúrgica siempre que se necesite salir de la habitación.**

En este caso, también **los convivientes deben llevar mascarilla quirúrgica.**

**Tampoco se debe salir de la vivienda durante la cuarentena.**

## ¿Cuánto dura?



**10 días desde el último contacto con el caso confirmado.**

La cuarentena es de 10 días porque la mayoría de las personas desarrollan síntomas en los primeros 10 días tras la exposición a un caso de COVID-19.

Vigila si aparecen síntomas durante la cuarentena y también durante los 4 días después de finalizada.



## ¿Por qué es **IMPORTANTE MANTENERLA?**

El virus de la COVID-19 puede transmitirse desde dos días antes del inicio de **síntomas**. También puede **transmitirse a partir de personas asintomáticas**.

Aunque se realice una prueba diagnóstica al inicio del periodo de cuarentena y ésta sea negativa, es importante continuar el periodo de cuarentena hasta el final, ya que **pueden aparecer síntomas de la enfermedad con posterioridad al resultado de la prueba diagnóstica y durante todo el periodo de cuarentena.**





# Hablemos de los tipos de PRUEBAS DIAGNÓSTICAS



TIPOS DE TESTS		Detección	Tipo de Muestra	Tiempo de respuesta	Ventaja	Desventaja
Pruebas de detección de infección activa	PCR ANTÍGENOS (De Diagnóstico)	Detecta material genético del virus	Nasofaríngea de Mucosa	Entre 24 y 48 horas	Detecta la enfermedad desde los inicios	No revela datos de inmunidad
	TEST ANTÍGENOS (prueba rápida)	Detecta ciertas proteínas del virus	Nasofaríngea de Mucosa	Entre 10 y 30 minutos	Detección de la existencia de infección activa del virus	No revela datos de inmunidad
Pruebas serológicas basadas en anticuerpos	TEST ELISA	Presencia o Ausencia de anticuerpos (IgM / IgG presentes en el sistema inmunitario)	Serológica (extracción de sangre)	Entre 24 y 48 horas	Permite conocer si el paciente ha tenido contacto con el virus de forma reciente o pasada. Permite su cuantificación	
	TEST RÁPIDO ANTICUERPOS	Presencia o Ausencia de anticuerpos (IgM / IgG del virus)	Serológica (en sangre por punción digital)	Entre 10 y 30 minutos	Rapidez de diagnóstico Permiten conocer si el paciente está pasando la enfermedad (IgM positiva), no la está pasando (IgM e IgG negativas) o ya la ha pasado (IgG positiva)	En los 7 primeros días de la enfermedad, la sensibilidad es menor y puede dar un falso negativo

6

## Encuesta de Gestión COVID-19 IAPRL de la Junta de Andalucía

### CHECKLIST



Ayúdanos a  
mejorar la gestión  
de la prevención de  
riesgos en tiempos  
de Covid-19



INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES

**¡PARTICIPA!**

## OBJETO

La realización de una encuesta específica respecto al impacto de la **COVID-19** en la gestión de la prevención en Andalucía, de carácter anónimo.

## FINALIDAD

Disponer de datos e información específica sobre lo que ha ocurrido, lo que ha funcionado y lo que ha de ser mejorado, y que sirva de base para orientar la política pública hacia medidas futuras que resulten necesarias.



## DIRIGIDO A

Los distintos agentes activos en la prevención: empresarios, delegados/as de prevención, servicios de prevención y personas trabajadoras.

## ENLACE DE ACCESO

Acceso Encuesta Empresarios/as:

<https://es.surveymonkey.com/r/GB6N926>



# GRACIAS Autónom@s



Por el desempeño de vuestra labor que, a veces, requiere de “VALOR” y, muchas otras tantas, de vuestro “TESÓN y MAESTRÍA”.

