



ANEXO A LA GUÍA LABORAL:

PROTECCIÓN EN ENTORNOS DE

TRABAJO CON MAYOR RIESGO DE CONTAGIO

POR CORONAVIRUS

[Versión abreviada en PDF](#)

https://cntmadrid.org/wp-content/uploads/2020/04/Guia_abreviada.pdf

Usamos aquí, en general, el femenino como genérico, así que, por ejemplo, cuando decimos “nosotras las trabajadoras”, “si eres limpiadora”, etc. se referirán a “las personas”, incluyendo a hombres y mujeres: “nosotras las (personas) trabajadoras”, “si eres (persona) limpiadora...”

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 leerla primero.

La que estáis leyendo ahora son nociones básicas dirigidas especialmente a las trabajadoras que en vuestros curros estáis conviviendo codo con codo con el virus, no sólo a las de centros hospitalarios públicos y privados, sino para cualquiera que trabaje en contacto directo con él (con enfermas, con objetos que han estado en contacto con enfermas, en ambientes donde ha habido o hay enfermas...) **La hemos enfocado específicamente para ayudaros a tomar las medidas necesarias para asegurar vuestra protección y la de quienes os rodean ante la falta de formación e información generalizadas que hay.**

Los empresarios y administraciones están obligándonos a trabajar sin tomar las medidas de protección adecuadas, como estaréis viviendo en vuestras propias carnes y viendo en noticias y redes. **Si las propias trabajadoras expuestas a la infección no contamos con la protección necesaria, entonces nadie estará a salvo; seremos el principal foco de transmisión.** No debemos asumir los costes de una gestión nefasta e interesada que nada tiene que ver con la salud y que sólo se preocupa de asegurar el ahorro en gasto de unos y los beneficios de otros.

Aunque en vuestro curro no estéis en contacto directo con enfermas u objetos contaminados, algunas cosas que se dicen aquí pueden seros de utilidad para calcular los riesgos que corréis y tomar las medidas de protección necesarias o exigir que se tomen. El virus es altamente contagioso y puede estar en cualquier parte. Si tenéis dudas o necesitáis apoyo, poneos en contacto con nosotras en:

Sindicato de Enseñanza e Intervención Social: ensemadriseup.net

Sindicato de Metal, Minería y Química: metal@cntmadrid.org

Sindicato de Oficios Varios (resto de sectores): cntait@sovmadrid.org

Para no reiterar, cuando hablamos de empresas, también nos referimos a los centros de trabajo de las administraciones; si decimos empresarios y trabajadoras, incluimos a los gestores públicos de los tajos y a las trabajadoras públicas.

GENERALIDADES A TENER EN CUENTA

El virus, la enfermedad que provoca, cómo se propaga, sus consecuencias... **siguen en fase de estudio.** Esto

quiere decir que todo lo que se está diciendo puede cambiar y de hecho está cambiando. Por sentido común y como norma general de prevención, en éstas 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

.

Esta forma de conducirse es especialmente conveniente entre las más vulnerables (de riesgo, en exclusión, dependientes, estigmatizadas...)

Los documentos y disposiciones a que hace referencia esta guía, pueden estar siendo actualizados y modificados en estos mismos momentos. Revisad las versiones más actualizadas de lo que consultéis, pero conservad las versiones anteriores: pueden seros de utilidad para protegeros si vuestros jefes toman represalias, o para denunciar negligencia o reclamar daños si enfermáis, por ejemplo.

Como es imposible abarcar todos los casos, ni esta guía, ni internet, ni las leyes, ni nada, sustituyen vuestra propia reflexión, ni vuestras propias medidas. **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 vuestros iguales. Recordad: ellos también tienen miedo.**

Normalmente las empresas se saltan las leyes sin demasiadas consecuencias y las respuestas legales y judiciales suelen ser escasas y lentas, aún más en el momento actual, **por lo que nuestra mayor defensa será siempre el apoyo y la organización junto a nuestras compañeras de trabajo y junto a la comunidad que nos rodea. Hacer las cosas colectivamente multiplica nuestras posibilidades de éxito. Tratad siempre de implicar a vuestras compañeras y de apoyarlas cuando os necesiten.**

QUIEN TIENE LA RESPONSABILIDAD Y DEBE PONER LAS MEDIDAS

Como norma general, corresponde al empresario y a la administración velar por la salud y seguridad de las trabajadoras en el centro de trabajo, dotarlas de la formación e información adecuadas y tomar las medidas en caso de emergencia. Ello viene regulado en la [Ley de Prevención de Riesgos Laborales](#)

[S](#), entre otras.

En una palabra, en nuestros trabajos tenemos que contar con las protecciones que garanticen nuestra seguridad; el esfuerzo y el coste de las mismas debe recaer sobre la empresa y la

administración, nunca sobre la trabajadora. Hay que exigirles que cumplan.

QUE TRABAJADORAS DEBEN ACTUAR PARA ESTAR PROTEGIDAS EN EL TRABAJO

La propia Administración, en el [Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al sars-cov-](#)

[2](#), reconoce que “Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios...,”

Es decir, que puede haber peligro en todas partes por lo que interesa a todas las trabajadoras discernir los riesgos que corren y actuar para evitarlos.

Todas deberíamos exigir además que nos hagan los tests específicos de detección del virus. Están negándose en la mayoría de los casos, más preocupados por ahorrar y asegurar sus beneficios que en salvar vidas, pero es necesario si se quiere controlar de verdad la pandemia.

Lo anterior es especialmente importante para quienes trabajan con personas de los grupos de riesgo o que merecen especial protección (ancianas, dependientes, con enfermedades asociadas, embarazadas, menores, en exclusión...), trabajadoras incluidas en los grupos de riesgo, y para quienes trabajan en entornos con pacientes infectados (personal sanitario y auxiliar, limpieza, catering...), o con materiales y objetos contaminados (lavandería, residuos, reciclaje y cocinas de centros sanitarios...)

COMO ACTUAR

Si se tienen síntomas (tos, fiebre, dificultad para respirar, dolor muscular, fatiga, diarrea...), hay que llamar a los [teléfonos de información](#) de la zona de residencia y al Centro de Atención Primaria (tu médica de cabecera) Es muy posible que si tenemos al menos dos de los tres primeros, nos den la baja por teléfono (cuarentena o aislamiento) para evitar que nos desplazemos al mismo.

Si no se tienen síntomas pero se ha estado en contacto con una persona que los tenía, debemos hacer lo mismo, pues si estaba enferma por el Covid-19 (SARS-Cov-2), dado que el virus se contagia fácilmente, es muy posible que nos hayamos contagiado. 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.

En ambos casos, si te la deniegan, puedes intentar recurrir a sus superiores (inspección médica o tribunal médico), aunque no suele ser eficaz, porque pueden tardar mucho y son aún más restrictivos que las de Atención Primaria. Al menos así queda constancia, por si acaso.

Cada vez hay más trabajadoras que, sin tener síntomas evidentes de contagio, atraviesan momentos críticos de opresión y ansiedad, impidiéndoles manejarse con las aptitudes exigidas en su puesto, lo que las pone en riesgo a ellas y a quienes las rodean y que, a menudo, son tachadas injustamente de flojas e insolidarias. Tenemos que reclamar que se tengan en cuenta las situaciones psicológicas incapacitantes y se facilite la baja preceptiva. Pide que te pongan en contacto con la especialista en psiquiatría o psicología del Centro de Salud y habla con tu sindicato, si es tu caso.

Los partes de baja y alta sólo pueden ser dados por las profesionales del Servicio Público de Salud. Si te llaman de otro sitio diciendo que estás de alta y tienes que incorporarte (como una mutua o el servicio de prevención de la empresa), habla con tu médica de cabecera y, si te han engañado, denúncialo a [Inspección de Trabajo](#) y, si trabajas para centros sanitarios o sociosanitarios, también a los servicios de inspección sanitaria de tu comunidad autónoma.

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 la formación necesaria para que puedas enfrentarte a tu trabajo minimizando los riesgos.

Exige a los jefes que te faciliten los planes de prevención de riesgos de la empresa, -los generales y los específicos en relación al Coronavirus- y las medidas que está tomando para paliar la posibilidad de contagio. Pide también los planes y protocolos específicos de tu puesto de trabajo y que se impartan los cursos y la formación necesarias para trabajar en condiciones saludables.

Es muy importante que ésta y todas las comunicaciones con la empresa se hagan de forma que quede constancia fehaciente de la presentación y de su contenido. Como ahora no conviene mandar burofaxes para no poner en peligro a la gente de Correos, habrá que buscar otros medios, como 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... y cualquier recurso que pueda ser utilizado como prueba.

Además, acostúmbrate a firmar con “NO CONFORME” o “CONFORMIDAD PENDIENTE DE REVISION” , y poner la fecha junto a la firma, a todo lo que te presenten para firmar. La empresa puede intentar buscarte las vueltas como represalia. Tienen que facilitarte una copia de todo lo que firmes.

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, de cómo se están haciendo las cosas en los curros que te preceden y que te siguen en la cadena (por ejemplo si llevas un camión de ropa a lavandería desde un centro sanitario entérate de los servicios de los que viene, si ha tenido contacto con el virus, en qué condiciones se acumula y traslada esa ropa antes de ti y qué se hace con ella cuando la entregas)

Si piensas que la cosa corre prisa, o si la empresa no te facilita la información o si, aún con ella, no crees que se estén tomando las medidas adecuadas no esperes más y comunícale, por escrito si es posible, o por cualquier medio por el que quede 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.

Comunicaselo también a los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales o de Salud Laboral de tu trabajo, si los hay, para que tomen las medidas oportunas.

Si se empeñan en que tienes que seguir currando en las mismas condiciones, exígeles que te lo den por escrito con fecha, firma y sello de la empresa.

Puedes apoyarte en la [Ley de Prevención de Riesgos Laborales](#), el [real decreto sobre la protección contra los riesgos de exposición a agentes biológicos](#), la [Guía Técnica](#) que lo desarrolla y el [real decreto de seguridad y salud en los lugares de trabajo](#), éste último para cosas no relacionadas con la exposición al virus, pero útil también para apretarles las tuercas. Puedes encontrar información adicional en [ésta página del Ministerio de Sanidad](#)

Ponte en contacto con la [Inspección de Trabajo](#) y comunícales la situación, pidiéndoles que intervengan. Haz lo mismo con los servicios de inspección sanitaria de los Ayuntamientos y las Consejerías de sanidad de las CCAA.

Entretanto, reúne todas las pruebas de la situación que puedas (fotos, grabaciones, testigos, documentos...) e intenta implicar a tus compañeras, para que te sirvan de apoyo. En la situación actual, se hace especialmente necesario unirse y difundir públicamente las situaciones que se están dando. Plantéate ponerte en contacto con los medios de difusión o redes que consideres más adecuados.

PERSONAS ESPECIALMENTE SENSIBLES A LA ENFERMEDAD (DE RIESGO)

En principio -por ahora-, la enfermedad provocada por el virus Covid-19 no es grave para la mayoría (una gripe) Sin embargo, su elevada capacidad de infectar unido a la alta incidencia y mortandad en algunos grupos de población, hace que tengamos que tener especial cuidado en algunas situaciones.

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: La población con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar

crónica, enfermedad renal crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años. Desde la actualización del 26 de Marzo hay que pasar por los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales para que hagan un informe y te den una solución.

Si te encuentras en uno de esos casos debes comunicar la situación, siguiendo los mismos cauces que se han explicado en el anterior apartado. Como los citados servicios de prevención suelen ser favorables a los intereses de la empresa, es especialmente necesario que muevas la cosa uniéndote a tus compañeras, y también fuera de la empresa, en las instancias oficiales y buscando el apoyo de tus iguales y afines.

Según la [Guía para la actuación en el ámbito laboral en relación al nuevo coronavirus](#), del Ministerio de Trabajo,

si consideras que hay un riesgo real e inminente de contagio, puedes abandonar el trabajo sin sufrir represalias.

Esto dice la Guía:

“En relación al análisis de la gravedad exigida por el precepto, de existir riesgo de contagio, y en cuanto a las consecuencias dañinas de la exposición al virus, se puede afirmar que, de ser real esta posibilidad, su existencia con carácter general”.

La ley (Art. 21 de la LPRL) dice que el riesgo tiene que ser “grave e inminente”. Entendemos que, si se trabaja en entornos donde hay o ha habido enfermos, o con objetos contaminados, la inminencia del contagio es evidente y la gravedad está demostrada por los efectos de la enfermedad en estas trabajadoras especialmente sensibles, más teniendo en cuenta la situación generalizada de ausencia de medios de protección eficaces.

Es fundamental comunicar de forma fehaciente el abandono y las causas. Por si la empresa quiere tomar represalias (por ejemplo acusarte de abandono de puesto), es igual de importante que contactes inmediatamente con un abogado laboralista y tu sindicato. Una vez más, procúrate pruebas y testigos. Si trabajas en un centro sanitario puedes acudir también a los departamentos de Medicina Preventiva para informarte e informarles.

La empresa está obligada a tomar las medidas necesarias para que no te veas sometida a la amenaza.

Conviene llamar a los [teléfonos de información](#) para notificar las circunstancias y considerar pasos a seguir. Contacta con la médica de familia, explicándole el caso y pidiéndole las recomendaciones oportunas o la baja si lo ves necesario.

Habrás que acreditar la enfermedad ante la empresa (conviene tener los documentos preparados o conseguir que los servicios de salud nos los expidan)

Teniendo en cuenta lo que dijimos de que tenemos que ser más precavidas dado que todo está en estudio, recomendamos que todas las personas que padezcan alguna enfermedad, aunque no estén incluidas en las del ministerio, inicien los trámites que hemos dicho, con la empresa, los servicios de prevención y los servicios sanitarios.

TRABAJO CON PERSONAS SENSIBLES

Si tu trabajo es con personas de riesgo o sensibles, es preceptivo que la empresa te facilite todo el material, 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 (como vimos en los anteriores apartados), sino también las que protejan a las personas de riesgo con las que convives. Pide a tu empresa la vestimenta y protecciones que eviten el contagio. Si las proporciona, sigue las instrucciones de trámites y denuncias descritos y haz responsable, de forma fehaciente, a quien de verdad lo es: quienes están por encima de ti.

En [ésta página del Ministerio de Sanidad](#) tienes informaciones varias que pueden servirte para evaluar la situación y tomar medidas. Hay información específica para residencias y otros centros, que pueden emplearse como referencia para otras situaciones. Sin embargo, e incidimos una vez más, **ten presente que muchas medidas que se están tomando por parte de la Administración y empresas, se deciden o varían en función de intereses distintos a la salud**, así que intenta evaluar la situación por ti misma y revisar los documentos cada poco por si cambian.

Si presentas síntomas, aunque sean leves, **ponlo inmediatamente en conocimiento de la empresa y llama a los [teléfonos de](#)**

información**y a tu****centro de salud para solicitar la baja**

. Recuerda que, en general, se están dando las bajas por teléfono para evitar desplazamientos a personas con sospecha de infección. Si trabajas para un centro residencial te tendrían que llamar para hacerte el test específico del Covid-19, aunque, como con todo lo que suponga un gasto y dado que el Ministerio no se lo impone claramente, es muy posible que prefieran “ahorrarse” la prueba. Exige que te la hagan (ampárate en el punto 8 de la

[Guía de prevención y control frente al COVID-19 en residencias de mayores y otros centros de servicios sociales de carácter residencial](#)

)

En cualquier caso, pide a tu empresa que te facilite las medidas que tenga previstas para evitar el contagio de las usuarias para las que trabajas, como los planes de contingencia, protocolos o los informes de prevención de riesgos laborales. En el caso de que estés contratada por una pero trabajes para otra, como externalizadas, de ETTs, etc., pide también los suyos y responsabiliza a ambas en las acciones que inicies. A menudo, una empresa presiona a la otra, pues son responsables de aquellas a quienes prestan sus servicios.

¿Qué pasa si has tenido contacto estrecho con una persona con síntomas? Ahí las cosas se vuelven extrañas.

Según el

[Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#)

si has tenido contacto estrecho con una persona con síntomas “

No se hará un seguimiento activo de los contactos, únicamente se les indicará realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días”.

En el mismo documento encontrarás la explicación de lo que consideran contacto estrecho y los distintos casos. Los tipos de riesgo por exposición, los encuentras en el

[Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al sars-cov-](#)

[2](#)

.

A pesar de eso y de que, dado que atiendes a personas sensibles, lo prudente sería evitar el contacto, según la [Orden SND/265/2020](#) del Ministerio de Sanidad, “*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 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.

Por lo que parece, en el caso de personal sanitario y sociosanitario, les interesa más evitar que se gaste en contratación, que proteger la salud y la vida de las personas vulnerables, de las enfermas y de quienes las cuidan

Lo sensato, si has tenido contacto estrecho con una persona con síntomas, es contactar directamente con atención primaria y pedir la cuarentena de dos semanas; haz recaer la responsabilidad en quien te exija que trabajes siendo aún posible transmisora del virus

Mira el apartado “Bajas por cuarentena e infección” de [Guía laboral ante la emergencia sanitaria por el coronavirus \(Covid-19\)](#)

En general, si ves que se están cometiendo abusos y aberraciones con personas internadas en centros sociosanitarios, dada su indefensión, puedes pedir que intervenga la inspección sanitaria de tu comunidad, según la [Orden SND/275/2020](#) . Los ayuntamientos también disponen de servicios de inspección.

En la mayoría de los casos suele ser más efectivo y rápido sacarlo a la luz y difundirlo: denúncialo públicamente y contacta con organizaciones que trabajen con esas personas.

MEDIDAS DE PROTECCION Y EQUIPO DE PROTECCION INDIVIDUAL (EPI)

En estos momentos parece una mala broma hablar de las medidas de protección personal. Lo cierto es que nos están tomando el pelo. **Para los estados y los empresarios, tener los productos necesarios para protegernos de la enfermedad, en una sociedad de mercado como es la capitalista, es una cuestión de precio, nada más.**

Y dinero hay, lo hemos generado nosotras, las trabajadoras, con nuestro esfuerzo; cuando quieren rescatar bancos, preparar o participar en guerras, mejorar la dotación para la represión policial, condonar deudas multimillonarias a los ricos, montar grandes eventos para sus negocios, y ese largo etcétera, el dinero aparece rápido.

Si no lo están sacando ahora es porque no quieren, seguramente pensando en gastárselo después rescatando bancos y grandes empresas, cuando venga la recesión que sigue a la crisis sanitaria. **Están ahorrando a costa de nuestras vidas y las de las nuestras.** No les creas cuando dicen

que “no hay EPIs” o que no pueden contratar a más gente.

No quieren que haya. Exijamos que haya para todas.

La terrible realidad que estamos viviendo va confirmando, una vez más, lo que anarquistas y anarcosindicalistas hemos dicho siempre: los intereses de los poderosos y privilegiados son antagónicos a los de la población trabajadora, **nosotras, la clase obrera**

La primera medida de protección **es el conocimiento**, por lo que **la medida de protección universal más importante**

es la generalización del test específico de detección de la enfermedad. Saber dónde está el virus es la única forma de controlarlo.

En el ámbito del centro de trabajo **es necesario exigir formación e información adecuadas**. Los cursos tienen que generalizarse en todos los tajos, también sobre el uso de equipos de protección. La realidad actual es justo la contraria.

Como siempre, dejar constancia fehaciente y reunir pruebas, incluso aunque no consigamos lo que exigimos, nos permitirá más adelante reclamar o denunciar los daños que cause la inacción de los responsables.

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](#), así como sobre EPIs (especialmente los anexos) En

[la página de](#)

[Mº de Trabajo](#)

puedes encontrar abundante legislación y Guías sobre los EPIs.

[Aquí](#)

hay más información sobre uso de EPIs e higienización. Recuerda que los gastos corren a cargo de la empresa.

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 por Covid-19. Se están dando casos de sitios donde, fruto del desbordamiento general, pretenden descontaminar los enseres usados con pacientes infectadas, como la cubertería, por la misma cadena de lavado que el resto, o la ropa usada de y con las enfermas... ¡incluso intentando que los EPIs se “esterilicen” en los túneles de lavado de las cocinas!

Basándonos en lo que se publica y la precaución especial que hay que tener (pues aún se está estudiando el comportamiento y las consecuencias del virus), hay que intentar que las medidas que se tomen vayan más allá de lo que proponen las administraciones y empresas y se puede buscar que se tomen medidas de contratación, adecuación de puestos y jornadas, adecuación de EPIs, etc.

Por ejemplo, ya que hay que limpiar especialmente superficies y enseres, podemos pedir que se nos apliquen pluses o se contrate más gente para atención a enfermas, limpieza, lavandería, cocinas... Por ejemplo, puesto que la higiene es tan importante, **además de los 20 minutos libres extra, para aseo, que prescribe**

[el RD de riesgos biológicos](#)

(Art. 7)

, podemos exigir todo el tiempo necesario de aseo a lo largo de la jornada para lavarnos las manos y evitar contaminarnos o contaminar a otras. Por ejemplo, puesto que hay riesgo de infección a menos de dos metros de un foco,

y están multando y agrediendo a la gente por la calle por ese motivo,

en cualquier trabajo donde trabajemos a menor distancia con enfermas, objetos contaminados -fómites-, en zonas de condensación de pacientes u objetos (urgencias y habitaciones, camiones de residuos...) debemos exigir una protección mínima de mascarillas FFP2, batas y calzas desechables, guantes resistentes a virus, gafas de protección, etc. Ponte en contacto con el sindicato para orientarte.

Las protecciones que nos deben proporcionar tienen que estar homologadas, y así se les tiene que exigir, pero no debemos desdeñar el esfuerzo autogestionado de la gente que se dedica a **[crear y confeccionar dispositivos y EPIs](#)**

y ayuda solidaria

[incluso desde la exclusión](#)

. Si tus jefes no te dan lo necesario, acepta el apoyo de otras trabajadoras y correspóndelas en sus necesidades.

Recurrir a otras compañeras de trabajo para no cometer los inevitables errores humanos, es de gran ayuda. Además del conocimiento, la protección se basa mucho en **el sentido común**, **la atención puesta en lo que se hace**, **la ayuda mutua** y **la experiencia**

. Lee

[el resumen hecho por nuestras afiliadas del Carlos III de Madrid](#)

como ejemplo, aplicado a una situación hospitalaria.

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 militarizarnos, 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...

#SomosTrabajadorasNoSoldadosNiHeroesNiMartires

(comparte y distribuye esta etiqueta en tus redes)

Que salga a la luz la verdad de lo que está pasando y que no se salgan con la suya, intoxicando, mintiendo y haciendo actos, de cara a la galería. 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.

[Versión abreviada en PDF](#)

<https://cntmadrid.org/anexo-mayor-riesgo-contagio/>

