



# PLAN DE CONTINGENCIA

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN



Plan de contingencia COVID-19 Servicios de alimentación		ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
EDICIÓN	3			
FECHA	2021/04	María Barbero	Lourdes Arroyo	Lourdes Arroyo

### ÍNDICE DE REVISIONES

EDICIÓN	PÁRRAFOS MODIFICADOS
3	4. Referencias; 5. Medidas de higiene y/o prevención para los trabajadores; 6. Medidas de prevención de carácter general; 6.1. Uniformes de trabajo; 6.2.1. Protección respiratoria; 10. Comedores; 12. Actuación si se presentan síntomas de la enfermedad.
2	3. Responsabilidades; 4. Referencias; 6.2. Equipos de protección; 6.2.1. Protección respiratoria; 8. Limpieza y desinfección de instalaciones y superficies.

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

### INDICE

1. Objetivo .....	3
2. Alcance .....	3
3. Responsabilidades.....	3
4. Referencias.....	4
5. Medidas de higiene y/o prevención para los trabajadores .....	4
6. Medidas de prevención de carácter general.....	5
6.1. Uniformes de trabajo .....	7
6.2. Equipos de protección.....	7
6.2.1. Equipos de protección respiratoria.....	7
6.2.2. Otros equipos de protección.....	8
6.3. Gel hidroalcohólico.....	9
7. Transporte y vehiculos.....	9
8. Limpieza y desinfección de instalaciones, equipos y superficies.....	9
9. Procesos productivos .....	10
9.1. Recepción de materias primas y mercancías.....	10
9.2. Procesos de cocina.....	11
10. Comedores.....	11
11. Cafeterías y restaurantes .....	11
11.1. Barras de cafeterías.....	12
12. Actuación si se presentan síntomas de la enfermedad.....	13

# PLAN DE CONTINGENCIA

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

### 1. OBJETIVO

Establecer el conjunto de medidas y actuaciones necesarias para reducir al máximo los riesgos de exposición al COVID-19 y así garantizar la seguridad y salud de las personas, tanto clientes como trabajadores.

Sin perjuicio de la legislación vigente y del sistema APPCC implantado en la organización, este documento contempla una serie de requisitos y medidas que refuerzan a las ya implantadas y que son necesarias para hacer frente a las crisis del COVID-19.

### 2. ALCANCE

Este plan de contingencia es de aplicación a todas las actividades del servicio de alimentación desarrolladas en CATERGEST.

Debido a la variedad de servicios que oferta CATERGEST es importante aclarar, según el tipo de oferta, qué apartados de este documento aplican a cada centro de trabajo:

Tipo de servicio	Apartados de aplicación
Cocina in situ y comedor	5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 12
Centros de catering	5 / 6 / 8 / 10 / 12
Cocina Central	5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 12
Cafeterías y Restaurantes	5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12

### 3. RESPONSABILIDADES

- Los Directores de Departamento son responsables de desarrollar e implantar las medidas extraordinarias en las etapas bajo su responsabilidad, así como aplicar medidas correctoras ante las desviaciones que se presenten.
- El Encargado del área es responsable de llevar a cabo el control operacional y vigilar que se aplican las medidas extraordinarias en las etapas del proceso que sean de su competencia, así como implantar las medidas correctoras ante las desviaciones del proceso que se presenten.
- Todo trabajador de CATERGEST es responsable de realizar las actividades que le aplican del presente plan de contingencia.

# PLAN DE CONTINGENCIA

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

### 4. REFERENCIAS

Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico de CATERGEST.

Evaluación de riesgo biológico: Exposición a Coronavirus del Servicio de Prevención Cualtis

Guía de buenas prácticas de manipulación y elaboración para el sector de la restauración. Medidas durante la pandemia COVID-19.

COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientaciones para las empresas alimentarias. OMS.

Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Ley 2/2021, de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID- 19.

### 5. MEDIDAS DE HIGIENE Y/O PREVENCIÓN PARA LOS TRABAJADORES

Es imprescindible **reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo:**

- La **higiene de manos** es la medida principal de prevención y control de la infección que se hará preferentemente con agua y jabón, siguiendo la técnica correcta. Se debe realizar frecuentemente y siempre:
  - A la salida y llegada a casa.
  - Al inicio de la actividad,
  - Después de usar el servicio,
  - Después de los descansos o antes de ingerir cualquier alimento,
  - Entre la manipulación de alimentos crudos y elaborados,
  - Cuando se hayan tocado objetos no limpios (dinero, llaves, etc.),
  - Después de realizar tareas de limpieza y desinfección.
  - Después de haber tenido contacto con residuos sólidos o desperdicios.

# PLAN DE CONTINGENCIA

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

- Al toser y/o estornudar, hay que colocar un pañuelo de un solo uso sobre la boca y nariz, desecharlo en un cubo con pedal y tapa y, posteriormente, lavarse las manos. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interior del codo.
- Evitar tocarse la cara, ya que las manos facilitan la transmisión
- Además, los **manipuladores de alimentos** deben:
  - Mantener las uñas cortas y cuidadas, evitar el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
  - No usar maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.
  - Las lesiones cutáneas deben estar protegidas con vendaje impermeable, y en caso de que fuese necesario, guantes.
- Se deben evitar los abrazos, besos o estrechar las manos con amigos o con otros trabajadores.
- Mantener la **distancia de seguridad interpersonal exigida por el Ministerio de Sanidad**.
- En su caso, todos los trabajadores **harán uso de los equipos de protección individual puestos a su disposición** por la empresa, informando a su responsable directo en caso de deterioro y/o pérdida de eficacia de los mismos.
- El uso del **móvil personal** ha de ser nulo, pero si es utilizado en los tiempos de descanso o por extrema necesidad, se debe proceder automáticamente a una nueva higiene de manos.
- Los **teléfonos de trabajo, teclado y ratón de ordenador** y otros **objetos de uso personal** como gafas, se desinfectarán frecuentemente con solución hidroalcohólica desinfectante. En general, **se evitará compartir utensilios y objetos con otras personas**, siendo recomendable desinfectar previamente los utensilios que se vayan a utilizar. En el caso concreto de los teléfonos de trabajo compartidos, en cada turno se define una persona responsable de recibir y realizar las llamadas, Al finalizar su turno, se desinfectará el teléfono.

### 6. MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CARÁCTER GENERAL

- **No se incorporarán a sus puestos, en el centro de trabajo**, los siguientes trabajadores:
  - Trabajadores que estén en aislamiento domiciliario por tener diagnóstico de COVID-19 o tengan alguno de los síntomas compatibles con el COVID-19.
  - Trabajadores que, no teniendo síntomas, se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.

## PLAN DE CONTINGENCIA

# PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

- Se toman las medidas necesarias para garantizar el mantenimiento de una adecuada **distancia interpersonal entre los trabajadores, así como, en su caso, entre estos y los clientes/visitantes** que puedan concurrir en los lugares de trabajo.
- Las medidas de distanciamiento interpersonal deberán cumplirse, igualmente, en los locales de descanso, aseos, vestuarios, etc., así como en cualquier otra zona de uso común. En este sentido, en comedores, salas de espera, salas de reuniones, etc., se procederá a la retirada del exceso de mobiliario y se colocarán **carteles informativos indicativos del aforo máximo**, así como de las condiciones de ocupación de los mismos.
- El **fichaje con huella dactilar** es sustituido por tarjetas individuales.
- Para **evitar riesgos de coincidencia masiva de personas**, trabajadores o no, en espacios o lugares de trabajo, se fomentarán los **turnos de trabajo escalonados**, realizando los ajustes en la organización horaria que se consideren necesarios. Además, se limitarán al máximo las reuniones presenciales.
- Se **refuerza la limpieza y desinfección diaria de los lugares de trabajo**, prestando especial atención a los aseos y zonas de uso común, así como a aquellas superficies de contacto más frecuentes, tales como pomos de puertas, pasamanos, equipos de trabajo de uso común (impresoras, fotocopiadoras, etc.) y otros elementos de similares características.
- Verificar que, en todo momento, los baños y aseos están dotados de jabón, papel desechable y que disponen de papeleras, a ser posible con tapa y pedal.
- Así mismo, cuando existan **puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador**, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso o cambio de turno, con especial atención al mobiliario, equipos de trabajo, y otros elementos susceptibles de manipulación.
- En los comedores de personal se dispondrá un pulverizador con desinfectante virucida homologado y papel de un solo uso, para desinfectar la zona utilizada por el trabajador después de la comida.
- Se deben realizar tareas de **ventilación periódica** en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria. En caso de utilizar ventilación por medios mecánicos, debe observarse un buen mantenimiento y desinfección de los mismos.
- Todo **material de higiene personal (mascarillas, guantes, etc.) debe depositarse en la fracción resto** (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

### 6.1. UNIFORMES DE TRABAJO

Los trabajadores deben llevar uniforme de trabajo limpio y de uso exclusivo, por lo que no podrán entrar o salir de su puesto de trabajo con la ropa de trabajo, incluido el calzado.

En los vestuarios se debe asegurar la separación de la ropa y calzado de calle y la del trabajo, para evitar posibles contaminaciones.

Al finalizar la jornada, la ropa debe introducirse en una bolsa cerrada y proceder al lavado y desinfección mediante lavado automático<sup>1</sup>.

### 6.2. EQUIPOS DE PROTECCIÓN

En aquellas situaciones en las que no resulte posible garantizar la distancia de seguridad entre personas:

- Se dispondrá de medios de **protección colectiva** (instalación de mamparas de protección entre puestos de trabajo y/o entre éstos y los posibles usuarios/clientes/visitantes, cartelería y señalizaciones para indicar la distancia de seguridad), y/o
- Se pondrán a disposición de los trabajadores **equipos de protección respiratoria** adecuados.

#### 6.2.1. PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Los requisitos para el **uso de mascarillas higiénicas o quirúrgicas** se establecerán en base a la legislación vigente.

El personal de limpieza deberá utilizar **mascarilla FFP2** cuando exista un caso COVID confirmado o sospechoso y sea necesario la limpieza de su área de trabajo.

La persona trabajadora que inicie síntomas se retirará a un espacio separado, se pondrá una **mascarilla**, y se procederá como se define en el apartado del presente documento **ACTUACIÓN SI SE PRESENTAN SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD**.

---

<sup>1</sup> Artículo 11.b de la Orden 668/2020, de 19 de junio

# PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

### 6.2.2. OTROS EQUIPOS DE PROTECCIÓN

- **GUANTES**

El uso de guantes puede crear una falsa sensación de seguridad, cuya consecuencia podría ser que el personal se lave las manos con menos frecuencia de la necesaria. Por tanto, su uso no exime del proceso de lavado de manos. Por ello, se deben utilizar guantes sólo cuando sea necesario, para lo cual debe tenerse en cuenta que:

- Deben sustituirlos a menudo.
- Evitar soplar los guantes para ponérselos.
- Al quitarse los guantes, es probable que se contaminen las manos, por lo que es esencial lavárselas después.
- Antes de ponerse un nuevo par, deben lavarse las manos.
- Después de realizar cualquier actividad no relacionada con la manipulación de alimentos, como abrir o cerrar una puerta o vaciar una papelera, deben cambiarse los guantes.
- Evitar tocarse la boca y los ojos cuando se usen guantes.

Durante la elaboración de las comidas, es preferible **el lavado frecuente de las manos, en lugar de la utilización de los guantes**, sobre todo durante el cocinado de los alimentos. Podría ser peligroso llevar guantes en la proximidad de los fogones porque podrían prenderse.

**El uso de guantes será obligatorio en los procesos de limpieza y desinfección.**

- **PANTALLAS FACIALES**

Se trata de un equipo de protección frente a posibles proyecciones/salpicaduras, prescribiéndose su uso para la realización de operaciones a muy corta distancia de personas infectadas, o sospechosas de estarlo, sin que medie ningún tipo de barrera (protección colectiva); en cualquier caso, se debe tener en cuenta que este tipo de equipos no ofrecen protección frente a una posible inhalación del virus, por lo que, en su caso, deberá utilizarse de forma combinada con la correspondiente protección respiratoria.



## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

### 6.3. GEL HIDROALCOHÓLICO

Se situarán puntos con gel hidroalcohólico para la desinfección de las manos y objetos personales, en aquellas áreas en las que no exista acceso al lavado de manos con agua y jabón, como puede ser:

- Cocinas: en la oficina o zona de ordenador, en el caso de disponer.
- Zona de entrega de mercancía por parte de los proveedores.
- Líneas de autoservicio, para uso por parte de personal de Catergest.
- Entrada de comedores/establecimientos donde se sirvan comidas
- Vehículos de empresa.
- Oficinas.
- Comedores de personal

El uso de gel hidroalcohólico es un complemento a la higiene, pero no sustituye al lavado de manos.

### 7. TRANSPORTE Y VEHÍCULOS

Siempre que un centro disponga de un vehículo de Catergest, deberá estar equipado con gel hidroalcohólico o solución desinfectante y papel de un solo uso.

Además de la limpieza y desinfección habitual del vehículo, después de cada uso debe realizarse una desinfección de las superficies de la cabina que se tocan con más frecuencia: volante, palanca de cambio, cinturón de seguridad, manecillas, freno de mano y botones de ventanas.

Siempre que sea posible, el vehículo será ocupado únicamente por el conductor. Si es necesario que varias personas viajen en un mismo vehículo, se sentarán lo más alejadas posible, y podrán viajar como máximo 2 personas por fila de asientos, lo más separadas posible, y usando mascarilla. Dispondrán de soluciones hidroalcohólicas, y realizarán una higiene de manos tanto al entrar, como tras la salida del vehículo.

### 8. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE INSTALACIONES, EQUIPOS Y SUPERFICIES

Se tendrá en cuenta el **programa de limpieza y desinfección de prevención y control COVID-19**, además del programa definido para cada centro de trabajo. Para su correcta ejecución se considerará:

- Para que la desinfección sea efectiva, es fundamental una limpieza previa, por lo que el proceso a cumplir es:

# PLAN DE CONTINGENCIA

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

- 1º paso: Limpieza, eliminación de materia orgánica.
  - 2º paso: Desinfección con producto desinfectante autorizado y/o dilución de hipoclorito sódico (lejía).
- Es importante asegurar una correcta limpieza de las instalaciones, equipos y superficies, debiendo **prestar especial atención a los denominados puntos críticos**, como pueden ser los pomos de las puertas, barandillas, botones, interruptores, mesas de trabajo
  - Se debe vigilar la **limpieza de papeleras**, de manera que queden limpias y con los materiales recogidos, con el fin de evitar cualquier contacto accidental.
  - El **material de limpieza** será de utilización exclusiva y para dar cumplimiento a que sea de un solo uso, se desinfectará tras cada limpieza a más de 60°C o en remojo con lejía. En todo caso, las bayetas y estropajos deben cambiarse periódicamente.
  - Tras la limpieza, los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

### 9. PROCESOS PRODUCTIVOS

Se debe cumplir en todo caso lo dispuesto en el **Sistema de Seguridad Alimentaria APPCC de Catergest**. Dicho Sistema está validado y supervisado periódicamente por la Autoridad Sanitaria.

A continuación, se hace referencia a algunas medidas puntuales donde se debe prestar especial atención.

#### 9.1. RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS Y MERCANCÍAS

Los proveedores deberán cumplir con los horarios de entrega acordados.

El acceso de los proveedores a las instalaciones estará restringido a áreas donde se requiera su presencia. La mercancía se debe recepcionar en una zona habilitada para este fin, considerada "zona sucia", no obstante, en casos excepcionales se puede permitir el acceso de proveedores a cámaras, aplicando las medidas de higiene y protección recomendadas.

La conformación de albaranes se realizará exclusivamente con bolígrafos de uso personal e intransferible. Asimismo, se intentará evitar en la medida de lo posible la manipulación de papel, en cuyo caso, se procederá posteriormente al lavado de manos o desinfección con gel hidroalcohólico.

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

### 9.2. PROCESOS DE COCINA

Para el control del COVID-19 se organizarán flujos de trabajo segmentados y organizados, que favorezcan la organización y la limpieza.

Se debe cumplir en todo caso con lo dispuesto en el sistema de Seguridad Alimentaria APPCC, prestando especial atención a la **higienización de las frutas y verduras de consumo en crudo, al cumplimiento de las temperaturas de elaboración y conservación, limpieza y desinfección del menaje, utensilios de cocina y otros elementos utilizados y, en general, a las buenas prácticas de manipulación y elaboración.**

### 10. COMEDORES

En cada comedor se definirán las medidas necesarias para mantener la distancia de seguridad interpersonal definida por el Ministerio de Sanidad.

Las mesas y sillas se desinfectarán después de cada servicio con **desinfectante virucida homologado y material de un solo uso.**

Se **realizarán ventilaciones periódicas**, como mínimo después de cada servicio.

Se debe **lavar y desinfectar toda la vajilla, cubertería y cristalería** mediante lavado automático, incluida la que no se haya usado, pero haya podido estar en contacto con las manos de los comensales.

Se **elimina la oferta de los buffet de alimentos** y se ofrecerán alternativas para dar el servicio de forma segura.

Se eliminan productos de autoservicio como vinagreras, aceiteras, especieros, boles de fruta, paneras y otros utensilios similares, realizando el servicio en otros formatos.

### 11. CAFETERÍAS Y RESTAURANTES

Se establecerá un itinerario para evitar aglomeraciones en determinadas zonas y prevenir el contacto entre clientes.

Las mesas del establecimiento se deben disponer de modo que se mantenga la distancia física entre las mismas definida por el Ministerio de Sanidad, o en su caso, agrupaciones de mesas.

# PLAN DE CONTINGENCIA

## PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

Se debe realizar la limpieza y desinfección de mesas, sillas, así como cualquier otra superficie de contacto, entre un cliente y otro. Se realiza con **desinfectante virucida homologado y material de un solo uso**.

Se **fomentará el pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico** entre dispositivos. Se limpiará y desinfectará el datáfono tras cada uso, así como el TPV si el trabajador que lo utiliza no es siempre el mismo. En caso de pago en efectivo, se debe evitar el contacto físico con el cliente y se procederá a la limpieza de manos al finalizar el pago.

Se priorizará la utilización de **mantelerías de un solo uso**. En el caso de que esto no fuera posible, la mantelería se cambiará con cada cliente, optando por materiales que faciliten su cambio entre servicios y su lavado mecánico en ciclos completos entre 60 y 90°C.

Las **cartas de uso común** se sustituyen por opciones que reduzcan el contacto físico: carteles, cartas desechables, cartas digitales accesibles on-line u otros medios similares.

Los **elementos auxiliares del servicio**, como la vajilla, cristalería, cubertería o mantelería, entre otros, se almacenan en recintos cerrados y, en el caso de que no sea posible, lejos de zonas de paso de clientes y trabajadores.

**Se eliminan productos de autoservicio** como servilleteros, palilleros, vinagreras, aceiteras, y otros utensilios similares, priorizando monodosis desechables o su servicio en otros formatos bajo petición del cliente.

Siempre que sea posible, las puertas de acceso al establecimiento deberán permanecer abiertas.

La **ocupación máxima de los aseos** será de una persona, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante. La **limpieza y desinfección de los aseos se reforzará**, garantizando la higiene y salubridad de las instalaciones.

### 11.1. BARRAS DE CAFETERÍAS

Las barras de cafeterías se mantendrán lo más vacías posibles, manteniendo sobre ellas sólo lo que se considere indispensable. Todo lo demás; servilleteros, platos, vasos, cartas... se ofrecerá según demanda y estarán protegidos de la exposición ambiental.

Se debe realizar una limpieza frecuente de la superficie de la barra con **desinfectante virucida homologado y material de un solo uso**.

Deben establecerse las posiciones a ocupar por el cliente o grupos de clientes en barra de forma que se eviten aglomeraciones y se garantice la distancia de seguridad.

# PREVENCIÓN COVID-19 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

En la medida de lo posible se debe organizar el trabajo en la barra para asegurar el distanciamiento físico entre los trabajadores.

## 12. ACTUACIÓN SI SE PRESENTAN SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD

**Si los síntomas compatibles con la enfermedad aparecen en el domicilio**, el trabajador no acudirá al centro de trabajo, lo comunicará a la empresa y se pondrá en contacto con los servicios de salud, siguiendo las recomendaciones que le indiquen. Mantendrá informada a la empresa de la evolución.

En el caso de que **los síntomas aparezcan en el lugar de trabajo<sup>2</sup>**, debe apartarse del resto del personal lo antes posible (un despacho o sala con puerta y preferiblemente ventana para poder ventilar), **debe ponerse una mascarilla** y marcharse a casa lo antes posible y desde allí contactar con los servicios de salud.

En ambas situaciones, se procederá a ventilar bien la zona (despacho o sala) en la que haya estado apartado el enfermo y limpiar las superficies de trabajo con las que haya podido entrar en contacto (mesa, silla, teclado, herramientas, bancos de trabajo) con solución desinfectante, debiendo desecharse la bayeta que se haya empleado. El personal de limpieza utilizará para esta tarea **mascarilla FFP2, guantes de un solo uso (UNE-EN ISO 374.5:2016) y protección ocular antisalpicaduras**.

Además, será preciso **aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre**, para su depósito en la fracción resto.

Se deberá valorar la posible presencia de trabajadores que hayan tenido un **contacto estrecho** con este trabajador, considerando como contacto estrecho a cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor a la distancia de seguridad establecida y durante más de 15 minutos. El periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas hasta el momento en el que el caso es aislado.

Los contactos estrechos de casos confirmados realizarán cuarentena domiciliaria durante 14 días desde la fecha de último contacto con el caso, realizándose seguimiento por parte del Servicio de Prevención.

Respecto al **resto de los trabajadores que hayan podido estar en contacto con el enfermo**, sin haber mantenido con éste un contacto estrecho, deberán realizar una toma de temperatura dos veces al día (cada 12 horas aproximadamente, antes de salir de casa y por la noche) durante 14 días y, en caso de fiebre (más de 37,5°C), no salir de casa y llamar a su médico o a los teléfonos anteriormente indicados.

---

<sup>2</sup> Artículo 7.3 de la Ley 2/2021 de 29 de marzo