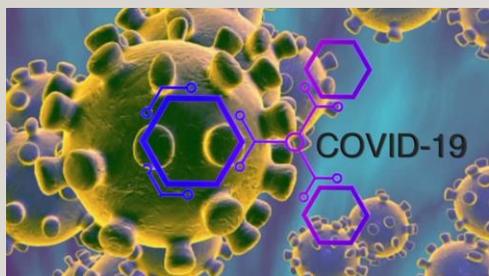


# DATOS Y RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA EL COVID-19

---

SERVICIO DE PREVENCIÓN MANCOMUNADO FEMPEX

AMALIA GALÁN GIL



# DEFINICIÓN COVID- 19



- El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la patología humana, que pertenece a la familia *Coronaviridae*. El reservorio de estos virus es animal y algunos coronavirus tienen la capacidad de transmitirse a las personas. Se piensa que los primeros casos humanos se debieron al contacto con un animal infectado. De persona a persona se transmite por vía respiratoria a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, cuando el enfermo presenta sintomatología respiratoria (tos y estornudos) y contacto con fómites (\*).
- El periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días.

(\*) Fómites: objeto carente de vida o sustancia que es capaz de transportar organismos infecciosos tales como bacterias, virus, hongos o parásitos desde un individuo a otro.

# RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS EMPRESAS

---

- **Organizar** el trabajo de modo que se reduzca el número de personas trabajadoras expuestas, estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona.
- Adoptar, en su caso, medidas específicas para las personas trabajadoras especialmente sensibles.
- Proporcionar información sobre **medidas higiénicas**, como lavarse las manos con frecuencia, no compartir objetos, ventilación del centro de trabajo, y la limpieza de superficies y objetos.
- En este sentido, las empresas deberán poner a disposición de las personas trabajadoras el material higiénico necesario, y adoptar los protocolos de limpieza que fuesen precisos.

# PROTECCIONES INDIVIDUALES Y MEDIDAS ORGANIZATIVAS GENERALES

---



- Las medidas de protección individual deben ser adecuadas y proporcionales al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional.
- Las medidas de aislamiento del caso en investigación constituyen la primera barrera de protección tanto del trabajador como de las restantes personas susceptibles de contacto con el paciente.
- El uso apropiado de **elementos de protección estructurales, los controles y medidas organizativas de personal, las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo reutilizables**, son igualmente **importantes medidas preventivas**.

# RECOMENDACIONES GENERALES DE MEDIDAS HIGIENE PERSONAL

---



- Aumento y refuerzo de las medidas de higiene personal.
- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Productos de base alcohólica/ agua y jabón antiséptico.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo, pudiéndose ayudar de un gorro de quirófano.
- Evitar el uso de lentillas. Si se necesitan gafas, éstas deberán estar fijadas con cinta adhesiva desde el puente de la gafa a la frente.
- Se recomienda retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados .
- Mantener distanciamiento social de 2 metros.
- Los objetos de uso personal, como gafas, móviles, etc. se desinfectarán frecuentemente con solución hidroalcohólica desinfectante (etanol al 62-71%, con un contacto mínimo de 1 minuto).

# RECOMENDACIONES GENERALES TRABAJADORES CON SINTOMATOLOGÍA

---

- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol.



# RECOMENDACIONES GENERALES SI CONOCEMOS LA EXISTENCIA DE EXPOSICIÓN.

---

- Se limitará el número de personas.
- El tiempo de exposición al mínimo posible.
- Se establecerá un listado de trabajadores expuestos, el tipo de trabajo efectuado, así como un registro de las correspondientes exposiciones, accidentes e incidentes.
- A su vez, los trabajadores tendrán a su disposición las instrucciones escritas en el lugar de trabajo y, si procede, se colocarán avisos que contengan, como mínimo, el procedimiento que habrá de seguirse ante un accidente.

# HIGIENE EN LOS LUGARES DE TRABAJO



- Deberá **intensificarse** en relación con la práctica habitual. Especialmente en superficies de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones, ascensores, aseos, etc.
- Los detergentes habituales son suficientes y se puede utilizar, como desinfectante, lejía (con dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente se inactivan tras 5 minutos de contacto) u otros virucidas (según norma UNE-EN 14476) que han demostrado eficacia).
- Se procederá de forma inmediata a la limpieza y desinfección de las superficies con las que ha podido estar en contacto un caso de posible contagio.
- Todas las herramientas y equipos de trabajo se limpiaran, y si fuera necesario se desinfectarán, después de su uso, especialmente aquellos elementos en contacto con el/la trabajador/a.
- Se prestará especial atención a la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza.

# CLASIFICACIÓN DE EXPOSICIONES

---

- **Exposición de riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.
- **Exposición de bajo riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado, no incluye contacto estrecho.
- **Baja probabilidad de exposición:** trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

**Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral**

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<p>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.</p> <p>Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.</p> <p>Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.</p>	<p>Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Acompañantes para traslado.</li> <li>– Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.</li> </ul> <p>Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.</p> <p>Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.</p> <p>Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.</p>	<p>Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Personal administrativo.</li> <li>– Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.</li> <li>– Conductores de transportes públicos con barrera colectiva.</li> <li>– Personal de seguridad.</li> </ul>
REQUERIMIENTOS		
<p>En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.</p>	<p>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.</p>	<p><b>No necesario uso de EPI.</b></p> <p>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– protección respiratoria,</li> <li>– guantes de protección.</li> </ul>

# MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

---

- **CARÁCTER ORGANIZATIVO**
  - Distancias de seguridad de 2 metro
  - Contemplar posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo si fuera necesario.
- **MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL**
  - **RESPIRATORIA** (norma UNE-EN 149:2001, norma UNE-EN 143:2001 y norma UNE-EN 14683:2019+AC: 2019)
- Es recomendable la utilización de mascarillas quirúrgicas. Los profesionales de la salud, mascarilla autofiltrante tipo FFP2 o media máscara provista con filtro contra partículas P2, si realizaran labores que puedan generar bioaerosoles utilizaran mascarillas autofiltrantes contra partículas FFP3 o media máscara provista con filtro contra partículas P3.
- Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.

- 
- **GUANTES**, (norma UNE-EN ISO 374.5:2016).
  - Atención a la persona sintomática y en laboratorios, los guantes que se utilizan son **desechables**.
  - Tareas de limpieza y desinfección de superficies que hayan estado en contacto con personas sintomáticas, puede optarse por guantes más gruesos.

- 
- **ROPA** (UNE-EN 14126:2004 y norma UNE- UNE-EN 14605:2009).
  - Ofrece distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, manguitos, polainas, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico).
  - Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable.
  - La ropa deberá de lavarse a mas de 60°.

- 
- **OCULAR** (norma UNE-EN 166:2002).
  - Gafas integrales frente a gotas o pantallas faciales frente a salpicaduras (ambos, campo de uso 3)
  - Gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo; contacto con manos o guantes.
  - Si por el tipo de exposición se precisa garantizar cierta hermeticidad de las cuencas orbitales deberemos recurrir a gafas integrales de campos de uso 3, 4 o 5 y para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.
  - Se recomienda **siempre protección ocular** durante los procedimientos de generación de aerosoles.
  - Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un equipo de protección individual, debe asegurarse la **compatibilidad** entre ellos.
- 



- Según el procedimiento de **actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales** frente a la exposición al nuevo coronavirus (sars-cov-2) con la **tabla I** facilitada por el Ministerio de Sanidad podemos clasificar a continuación los escenarios de **riesgo de la exposición** dependiendo de la actividad que realice el operario.
- ([https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento\\_servicios\\_prevenccion\\_riesgos\\_laborales\\_COVID-19.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_servicios_prevenccion_riesgos_laborales_COVID-19.pdf))

# VALORACIONES POR GRUPO DE ACTIVIDADES



- Cuidadores, Enfermeros, limpiadores, conductores... en general todo el personal asociado a residencias de ancianos, centros de día o pisos tutelados y ayudas a domicilio.

Probabilidad de contagio

Alta

Nivel de riesgo

Importante

# MEDIDAS PREVENTIVAS POR GRUPO DE ACTIVIDAD

---

- Utilizar los Epis de protección biológica.
  - Mascarillas FFP2 o medias máscaras con filtro y cuando se puedan generar bioaerosoles, mascarillas autofiltrantes contra partículas FFP3 o media máscara provista con filtro contra partículas P3.
  - Doble guante desechable finos en tareas que requieran destreza y mas gordos en aquellas como la limpieza.
  - Gafas preferible con protección lateral.
  - Batas, polainas, delantales, en caso de tener sospechas utilizar los tipo B. Intentar utilizar ropa desechable.
- Lavarse las manos frecuentemente, no tocarse los ojos con las manos.
- Lavar la ropa diariamente con agua caliente a mas de 60°.
- Mantener el distanciamiento social, evitar saludar con contacto directo.
- Ventilar frecuentemente las salas descanso así como las consultas. Evitar la carga de los ambientes.
- Reducir en la medida de lo posible el número de reuniones, así como el personal asistente al mínimo necesario.
- Realizar la incorporación al trabajo de forma escalonada para evitar la aglomeraciones en la entrada del centro de trabajo.

# VALORACIONES POR GRUPO DE ACTIVIDADES

---

- Limpieza de edificios (centros de salud, consultorios, ayuntamiento, etc) y limpieza viaria.

Probabilidad de contagio

Media



Nivel de riesgo

Moderado

# MEDIDAS PREVENTIVAS POR GRUPO DE ACTIVIDAD

---

- Utilizar mascarillas quirúrgicas o FFP2.
- Doble guante desechable uno de ellos mas gorditos.
- Gafas preferible con protección lateral.
- Batas o ropa de trabajo a ser posible desechable si se encuentra realizando limpieza en centros médicos.
- Ropa específica para productos químicos por los trabajos de desinfección de las zonas de pública concurrencia y vías públicas.
- Lavarse las manos frecuentemente, no tocarse los ojos con las manos.
- Lavar la ropa diariamente con agua caliente a mas de 60°.
- Mantener el distanciamiento social, evitar saludar con contacto directo.
- Ventilar el edificio y evitar la carga de los ambientes.
- Establecer turnos y delimitar las zonas de trabajo asignadas a cada operario.
- Realizar la incorporación al trabajo de forma escalonada para evitar la aglomeraciones en la entrada del centro de trabajo.

# VALORACIONES POR GRUPO DE ACTIVIDADES

---

- Administración, gerentes mancomunidades, oficina técnica de obras, alcaldes, policía local, guardas rurales, bibliotecarios, gestores de comunicación y cultura, técnicos en ciudad saludable, asesores jurídicos, coordinadores actividades deportivas....

Probabilidad de contagio

Baja

Nivel de riesgo

Moderado



# MEDIDAS PREVENTIVAS POR GRUPO DE ACTIVIDAD

---

- Lavarse las manos frecuentemente. Utilización de guantes.
- Adoptar medidas de higiene respiratoria. Mascarilla quirúrgica.
- Mantener el distanciamiento social, evitar saludar con contacto directo.
- Separación de 2 m entre puesto.
- Realizar la incorporación al trabajo de forma escalonada para evitar la aglomeraciones en la entrada del centro de trabajo.
- Ventilar frecuentemente las salas de reuniones y oficinas. Evitar la carga de los ambientes.
- Reducir en la medida de lo posible el número de reuniones, así como el personal asistente al mínimo necesario.

# VALORACIONES POR GRUPO DE ACTIVIDADES

- Dinamizadores deportivos, educadores sociales, técnicos de igualdad, psicólogos, trabajadores sociales, docentes...

Probabilidad de contagio

Baja



Nivel de riesgo

Moderado

# MEDIDAS PREVENTIVAS POR GRUPO DE ACTIVIDAD

---

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Adoptar medidas de higiene respiratoria.
- En el caso de visitas a casas particulares, usar mascarilla quirúrgica y guantes y al salir realizar un proceso de desinfectado de los objetos que llevemos, carpetas, bolígrafos, teléfono móvil, así como de nuestras manos.
- Mantener el distanciamiento social, evitar saludar con contacto directo.
- Separación de 2 m entre puestos.
- Realizar la incorporación al trabajo de forma escalonada para evitar la aglomeraciones en la entrada del centro de trabajo.
- Ventilar frecuentemente las salas de reuniones y oficinas. Evitar la carga de los ambientes.
- Reducir en la medida de lo posible el número de asistencias a domicilios particulares, utilizando los medios tecnológicos o incluso facilitando un número de teléfono permanente.

# VALORACIONES POR GRUPOS DE ACTIVIDADES

- Oficiales de primera, servicios múltiples, peones, encargados de obras, conductores parque de maquinaria, servicio de limpieza... en general todo el sector de la construcción.

Probabilidad de contagio

Baja



Nivel de riesgo

Moderado

# MEDIDAS PREVENTIVAS POR GRUPO DE ACTIVIDADES

---

- Lavarse las manos frecuentemente. Se asegurará la disponibilidad de agua, jabón y toallas de papel desechables. De forma complementaria podrán utilizarse soluciones hidroalcohólicas.
- Adoptar medidas de higiene respiratoria.
- Mantener el distanciamiento social, evitar saludar con contacto directo.
- Realizar la incorporación al trabajo de forma escalonada para evitar la aglomeraciones en la entrada del centro de trabajo.
- Reducir en la medida de lo posible el número de reuniones, así como el personal asistente al mínimo necesario.
- Se dotará de cajas de pañuelos desechables y contenedores para su eliminación.
- Se limitarán las visitas a las imprescindibles. En caso de ser necesarias, se definirá una zona de espera para las mismas.
- Se distribuirá por la obra cartelería informativa por las diferentes áreas de trabajo para potenciar las medidas preventivas.
- Se tendrán en consideración las personas especialmente sensibles (mayores de 60 años, con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias o embarazo).

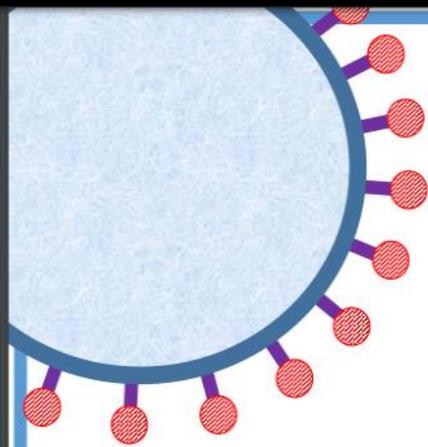
# COLOCACIÓN Y RETIRADA DE EPIS

---

- Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse una secuencia de colocación y retirada de todos los equipos detallada y predefinida, cuyo seguimiento debe controlarse.
- Los EPI deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.
- Se recomienda colocarse y retirarse los EPI con la ayuda de un compañero/a.
- [https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE\\_EN\\_A1sl.pdf](https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE_EN_A1sl.pdf).
- Después de la retirada, los EPIs desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como residuos biosanitarios clase III o sino dispones se han de eliminar dentro de una bolsa cerrada depositada en cubo de basura específicamente destinado para recoger estos residuos, dispuesto preferiblemente con tapa, pedal de apertura y bolsa de basura con autocierre, sin realizar ninguna separación para el reciclaje; estando terminantemente prohibido depositarla en los contenedores de recogida separada de cualquiera de las fracciones separadas (orgánica, envases, papel, vidrio o textil) o su abandono en el entorno.
- <https://youtu.be/PjDZklhS0a4> Colocación y retirada de EPIS

---

# CONSEJOS Y MEDIDAS DE MANERA GRÁFICA



# Frente al coronavirus **ACTÚA**



- **Infórmate** a través de **fuentes fiables**.
- **Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.
- **Cúbrete la boca con el codo flexionado** cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo lo antes posible a la basura y límpiate las manos.
- **Ventila las estancias** (aulas, establecimientos de ocio y restauración, etc.).
- **Evita lugares con mucha gente**.
- **Evita el contacto cercano** (al menos dos metros) con personas que tengan **síntomas** de gripe.
- **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.
- **Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal**.
- **Limpia** y desinfecta a menudo **los objetos** (teléfono móvil por ejemplo) **y las superficies** que se tocan con frecuencia (tiradores de puertas, teclados, mesas, etc.).
- **Si** has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en **contacto** cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, **llama enseguida al 112**. No te automediques.



## COVID-19: Protégete y protege a tus seres queridos en 3 pasos:

Más información en:  
[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)



### APRENDE



Aprende, aplica y comparte estas pautas de prevención



Utiliza siempre información oficial y de autoridades sanitarias



Evita compartir bulos: no todo lo que se comparte sobre COVID19 es fiable.

### ACTÚA



Lávate las manos periódicamente y evita tocarte la cara, los ojos o la boca.



Evita el contacto directo con otras personas, especialmente si presentan síntomas.



Cúbrete al toser o estornudar con pañuelos o con tu propio brazo.



Si tienes síntomas, quédate en casa y contacta con los servicios sanitarios.

### AYUDA

Las personas mayores, con discapacidad o con enfermedades crónicas son las más vulnerables. El riesgo es mayor para ellos y pueden estar preocupados o confundidos.



Comprueba que familiares, amistades o vecinos se encuentran bien.



Recuérdales las pautas de prevención y que se mantengan en casa, siempre que sea posible.



Consúltales si necesitan ayuda con cosas cotidianas (como comprar, conversar...)



## BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

### SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES



2 metros



Mantener una distancia de en torno a 2 metros con otras personas

Procura no tocarte los ojos, la nariz ni la boca



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Si notas síntomas de fiebre, tos o sensación de falta de aire, contacta telefónicamente con el 112



### REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

# Tu itinerario de protección

FRENTE AL COVID-19 EN  
OBRAS DE CONSTRUCCIÓN

## Pausas y descansos



Evita aglomeraciones en los descansos.

Establece aforos máximos en las zonas comunes.

Distribuye y coordina los descansos entre los distintos tajos.



Límpiate las manos frecuentemente (con agua y jabón, durante 40 segundos).

Mantén limpios los aseos y las zonas comunes.

Evitar beber en fuentes directamente. Utiliza recipientes individuales o vasos desechables.

No compartas vasos, botellas ni cubiertos.

No agruparse formando corrillos.

## Si tienes que salir: recomendaciones higiénicas al llegar a casa



### Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



### Al llegar a casa

- Quitate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible



14 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



# Higiene de manos

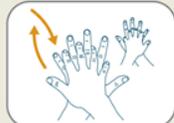
## Cómo limpiarse las manos con un desinfectante alcohólico



Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



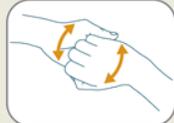
Frótese las palmas de las manos entre sí.



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, rodeándolo 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.



Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



20-30 Segundos



Una vez secas, sus manos son seguras.

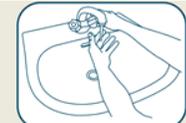


40-60 Segundos



Sus manos son seguras.

## Cómo lavarse las manos con agua y jabón



Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.

### ¿Cuándo tengo que lavarme las manos?

- Antes de comer
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes y después de estar en contacto con una persona enferma
- Después de sonarse, toser o estornudar
- Después de ir al lavabo
- Después de haber tocado juguetes de los niños o de haber viajado en transporte público



## BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

### ¿Cómo quitarse los guantes de forma segura?



Agarra el guante de la zona de la muñeca, tocando únicamente el exterior del mismo



Desliza hacia adelante, para que el exterior del guante no toque tu piel



Dóblalo y sujétalo en la mano que aún lleva el guante



Introduce el dedo índice de la mano limpia por dentro del guante, tocando solo la parte interna



Desliza hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de no tocar la parte exterior con tu mano limpia



Una vez finalizado, deposítalos en el contenedor indicado para ello y lava correctamente tus manos



## MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

EN 149:2001

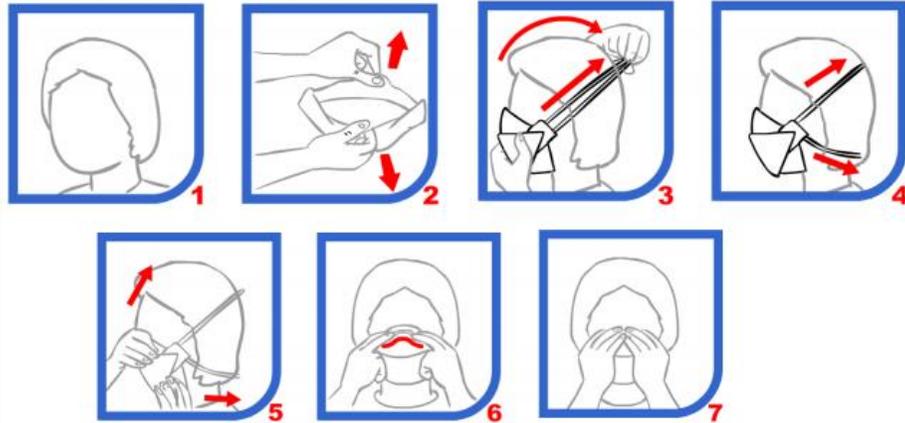
### EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

**Protección de fuera hacia dentro**



### COLOCACIÓN Y AJUSTE



### RETIRADA



### RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos



## MASCARILLAS QUIRÚRGICAS

PRODUCTO SANITARIO UNE-EN 14683

Reducen la emisión de agentes infecciosos desde la nariz y la boca de un portador asintomático o de un paciente con síntomas clínicos

**Protección de dentro hacia fuera**



### COLOCACIÓN

1. Lávate las manos antes de colocarte la mascarilla quirúrgica
2. Sigue las recomendaciones del fabricante.



La parte coloreada debe mantenerse como cara externa

En caso de mascarillas con cordones y no con gomas: asegurar los cordones por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.

Ajústate la mascarilla quirúrgica lo más pegada a la cara, cubriendo nariz y boca



### RETIRADA



La retirada se efectúa desde las cintas o las gomas, nunca se tocará la parte externa de la mascarilla.

### RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos





## MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

EN 149:2001

### EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

Protección de fuera hacia dentro



## COLOCACIÓN Y AJUSTE



1	Antes de ponerte una mascarilla, desinfecta correctamente tus manos y recuerda que la cara debe estar limpia, seca y libre de vello facial en la zona de contacto. <b>Sujeta la mascarilla con las cintas colgando hacia abajo.</b>
2	Sujeta la mascarilla con una mano. <b>Colocándola por debajo de la barbilla y sobre la nariz</b>
3	Sujeta la mascarilla con una mano y con la otra, coloca las bandas de ajuste
4	Coloca la banda superior a la altura de la coronilla y la inferior a la altura de la nuca
5	Si existe, presiona el clip de ajuste con las dos manos hasta que se adapte bien al puente nasal
6	Realiza la comprobación de ajuste-estanqueidad cubriendo la mascarilla con las manos y exhalando. Si detectas fugas de aire entre la cara y la mascarilla reajústala.



## MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

EN 149:2001

### EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

Protección de fuera hacia dentro



## RETIRADA



**NO**  
**¡NO TOQUES LA PIEZA FACIAL!**

1	En primer lugar quita la tira inferior situada en la nuca
2	Pasa la primera tira (inferior) por delante de la cara
3	Quita la segunda tira colocada en la coronilla
4	Passar la segunda tira por delante de la cara. No hay que tocar la pieza facial en ningún momento y se desecha como residuo contaminado
5	Realiza una correcta higiene de manos

## Los tipos de mascarillas

No todas las mascarillas protegen por igual. Los especialistas consideran que las de fabricación casera de tela apenas sirven de protección contra el coronavirus y las más habituales impiden que el enfermo difunda el virus, pero no sirven para protegerse de una infección. Esta es una clasificación según los distintos tipos de protección.

Equipo	Tipo	Protección de quien la lleva contra organismos infecciosos	Para no contagiar. Evita la emisión de organismos infecciosos	Propiedades
Mascarillas autofiltrantes desechables. Protegen de fuera hacia dentro y sirven para prevenir el contagio. Siguen la norma EN 149  Las reutilizables llevan una marca "R".  Las no reutilizables servirían para un único turno. Llevan "NR"	<b>FFP 1</b> sin válvula de exhalación 			Equipo de protección pero con filtración mínima. No protege frente a organismos infecciosos. Limita la propagación del contagio
	<b>FFP 2</b> sin válvula de exhalación 			Protege y limita la propagación del contagio
	<b>FFP 3</b> con válvula de exhalación 			Todas las mascarillas autofiltrantes FFP 3 disponen de válvula de exhalación. Protege pero no limita la propagación del contagio
	<b>FFP 2</b> con válvula de exhalación 			Protege pero no limita la propagación del contagio
Quirúrgicas. Protegen de dentro hacia afuera. Sirven para que alguien enfermo no contagie. En este grupo se incluyen las fabricadas en casa, aunque éstas sin ninguna homologación.	<b>Mascarilla quirúrgica desechable</b> 			No es un equipo de protección. No protege pero limita la propagación del contagio.
	<b>Mascarilla higiénica desechable</b> 			No es un equipo de protección. No protege pero limita la propagación del contagio. No sujeto a norma, eficacia no testada
Protegen de fuera hacia dentro. Siguen la norma EN 140 	<b>Semimáscara buconasal con filtros</b>			Todas disponen de válvulas de exhalación. Protege pero no limita la propagación del contagio. Reutilizable

## Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

31 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.msccbs.gob.es  
@santidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD

## Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



**Esto acabará y seremos más fuertes**

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

## Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer

### RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



### ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

### CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



### CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

### DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



### MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

# VIDEOS EXPLICATIVOS

---

- <https://youtu.be/c0jgKnCkgnA> Lavado de manos
- [https://youtu.be/rpkvwNxB\\_6E](https://youtu.be/rpkvwNxB_6E) Mascarillas FFP2
- <https://youtu.be/ZEyyZ3GphBQ> Uso de solución hidroalcohólica.
- <https://youtu.be/B-k6R6rrlJg> Información y consejos Ministerio de Sanidad
- [https://youtu.be/bu8XStOh\\_0s](https://youtu.be/bu8XStOh_0s) Como limpiar la casa Ministerio
- <https://youtu.be/PjDZklhS0a4> Colocación y retirada de EPIS

# DOCUMENTOS CONSULTADOS

---

- **Procedimiento de actuación para los servicios de PRL frente a la exposición al COVID-19 (SARS-CoV-2) (actualizado 08.04.20)**
- [https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Paginas/2020/10042020\\_buenaspracticass.aspx](https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Paginas/2020/10042020_buenaspracticass.aspx)  
**Buenas prácticas**
- <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIACENTROSTRABAJOCOVIDI9b.pdf> (11.04.20)
- **Medidas preventivas generales para garantizar la distancia de seguridad entre trabajadores frente a COVID-19**
- **Protocolo personal sanitario** [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Protocolo\\_Personal\\_sanitario\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Protocolo_Personal_sanitario_COVID-19.pdf)
- **Guía** de ayuda para la prevención de riesgos laborales de Fremap en colaboración con **Fempex**.
- [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19\\_SupervivenciaDelVirus\\_200410.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_SupervivenciaDelVirus_200410.pdf) **Que hacer con la limpieza de las superficies**
- <http://www.fempex.es>

# NOTA:

---

- **“Es un documento vivo, que atiende en cada momento de esta crisis sanitaria excepcional, a las instrucciones dictadas por las Autoridades Sanitarias. Este documento puede sufrir modificaciones.”**

Servicio de Prevención Mancomunado FEMPEX

Cl. Sancho Pérez nº 4. 06800 Mérida (Badajoz).

Teléfono.: 924 31 32 61 Fax.: 924 31 38 10

[www.fempex.es](http://www.fempex.es) e-mail: [agalan-PRL@fempex.es](mailto:agalan-PRL@fempex.es)

**#ESTE  
VIRUS**

**LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



Todo  
SALDRA  
bien