

4. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA EVITAR EL RIESGO DE CONTAGIOS.

QUÉ ES EL CORONAVIRUS Y COMO SE TRANSMITE

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan a los animales; sin embargo, algunos de ellos pueden transmitirse al ser humano. Existen varios tipos de coronavirus humanos, el nuevo coronavirus causa la enfermedad llamada COVID-19.

El periodo de incubación estimado es de 2-14 días, en general se sitúa en torno a 5 días.

La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se genera con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS:

- ✓ Las tareas deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 1'5 metros durante la permanencia en el centro de trabajo.



- ✓ A tal efecto, podría ser necesario realizar determinados ajustes como, por ejemplo:
 - Reubicación de los puestos de trabajo y/o mobiliario.
 - Asignar zonas específicas a cada trabajador, de manera que éste lleve a cabo todas las tareas en la misma zona.
 - Asignar horarios específicos para cada actividad y trabajador.
 - Disminución del número de personas presentes por turno a las estrictamente necesarias.
 - Mayor número de turnos, pero con menor número de trabajadores.
 - Reasignación de tareas.
 - Minimizar el número de trabajadores que accedan a una misma zona al mismo tiempo, organizando y planificando con suficiente antelación las actividades que deban realizarse en dichas zonas, espaciándolas en el tiempo y en el espacio, para minimizar la concurrencia.

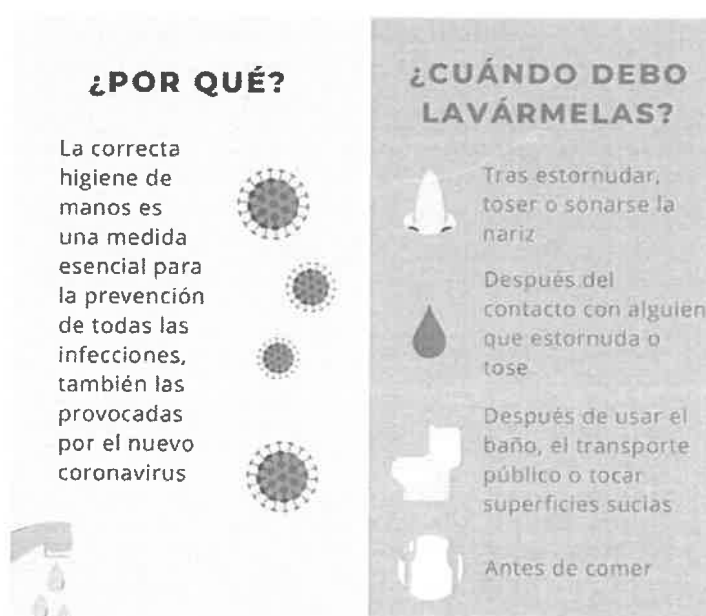
- Promover un uso escalonado de zonas comunes (aseos, áreas de descanso, etc), garantizando que se pueda mantener una distancia de seguridad de 1'5 metros.
- Cuando las dimensiones de alguna zona común (por ejemplo: aseos, ascensores, etc) sean reducidas, hacer uso individual de dichas zonas.
- Establecer horarios de entrada y salida al centro de trabajo que permitan un acceso escalonado, reduciendo así la posible concurrencia en: zonas de fichaje, pasillos, escaleras, etc.
- Cuando sea posible, utilizar puertas de entrada y de salida independientes y evitar cruces, en todo caso.

MEDIDAS DE HIGIENE PARA LOS TRABAJADORES:

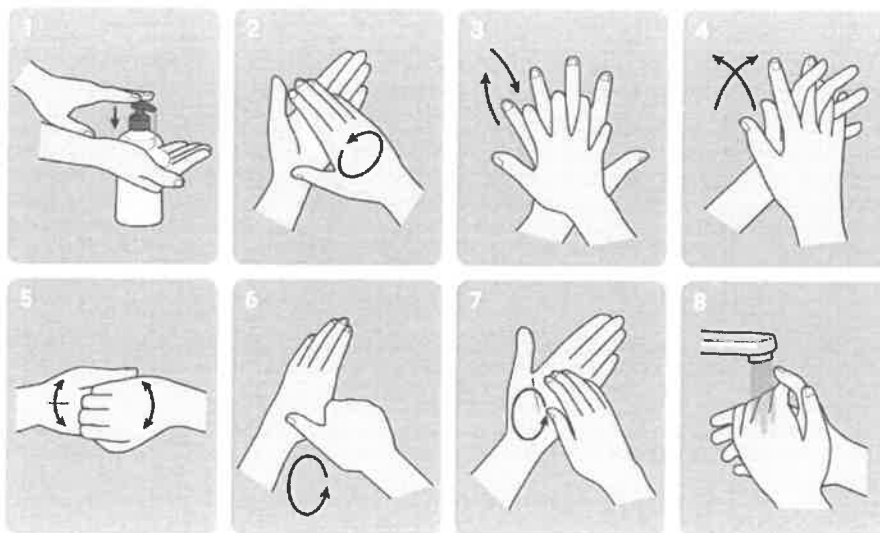
- ✓ Evitar el saludo con contacto físico entre personas, incluido el dar la mano.
- ✓ Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumentar las medidas de precaución y desinfectarlo antes de usarlo. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- ✓ Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Tratar de que cada lavado dure al menos 40 segundos.

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS



¿Cómo lavarse las manos con jabón?



- 1º. Mojar las manos con agua y aplicar suficiente cantidad de jabón
- 2º. Frotarse las palmas de las manos entre sí, realizando movimientos circulares
- 3º. Frotarse la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos
- 4º. Frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- 5º. Frotarse el dorso de los dedos de una mano, con la palma de la otra
- 6º. Con un movimiento de rotación, frotarse el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano
- 7º. Frotarse los dedos de una mano con la palma de la otra, con movimientos de rotación
- 8º. Enjuagarse las manos con agua
- 9º. Secarse las manos con una toalla de un solo uso

- ✓ Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalos a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.

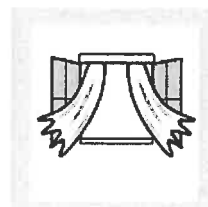




- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ No es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si se mantiene una distancia interpersonal de mínimo 1'5 metros.
- ✓ Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
- ✓ Hay que mantener también un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza, para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.

MEDIDAS DE HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO

- ✓ Se deben ventilar las instalaciones mínimo 5 minutos al día.
- ✓ Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores.
- ✓ Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- ✓ Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.



MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS:

- ✓ Se limpiarán con frecuencia todas las superficies que se tocan regularmente dentro del coche: volante, freno de mano, manijas de puertas, cinturón de seguridad, asientos, control del equipo de sonido, calefacción, etc.

PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA AL REGRESAR A CASA:

- ✓ Intenta no tocar nada
- ✓ Quítate los zapatos.
- ✓ Deja bolso, cartera, llaves en una caja a la entrada.
- ✓ Se recomienda ducharse en el momento que acude a su domicilio para favorecer la eliminación de posibles fómites.
- ✓ Lava el móvil y las gafas con agua y jabón.
- ✓ Realiza una limpieza exhaustiva del domicilio, empleando para ello lejía u otro desinfectante con efecto virucida, prestando especial atención a: teléfonos, mandos de televisión, el ratón del ordenador, grifos, interruptores, pomos de puertas, etc.



DURACIÓN DEL CORONAVIRUS EN SUPERFICIES

Pruebas realizadas con el coronavirus SARS-CoV-1. Se han descrito similares comportamientos en el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2 o Covid-19).

■ Días ■ Horas



PRODUCTOS DE LIMPIEZA QUE ~~NO~~ DEBES MEZCLAR



- ✓ En general evita que quien vive contigo entre en contacto con tus secreciones respiratorias.
- ✓ No compartas objetos de higiene tales como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc. Se recomienda lavar la vajilla y cubiertos utilizados con agua jabonosa y a poder ser en lavavajillas.
- ✓ Lava tu ropa y enseres (sábanas, toallas...) a alta temperatura.
- ✓ Limpia habitualmente la cocina y el cuarto de baño con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (se recomienda utilizar material de limpieza desechable).
- ✓ Mantén una correcta ventilación.



5. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

Se realizará la higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada. El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.

COLOCACIÓN DE LOS EPIS:

Debe tenerse en cuenta cuando se colocan los distintos EPIs, que no interfieran y alteren las funciones de protección específicas de cada equipo.

Deben respetarse las instrucciones del fabricante en la colocación y uso de los equipos de protección.

COLOCACIÓN DE LA MASCARILLA:

1º. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica antes de manipular la mascarilla.



2º. Identificar la parte superior de la mascarilla.

3º. Colocar la mascarilla en la cara y ajustar la pinza nasal a la nariz.



4º. Sostener la mascarilla desde el exterior y pasar el arnés de cabeza o anudarlo detrás de la misma, a ambos lados de las orejas, sin cruzarlos.



5º. Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla.



6º. Verificar que la mascarilla cubre la barbilla.

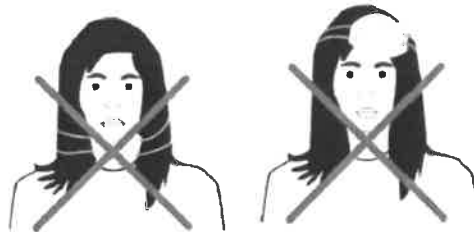
- 7º.** Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.



- 8º.** Verificar que la mascarilla está colocada correctamente. Para esto es necesario verificar el sellado y la ausencia de las molestias respiratorias.

MASCARILLAS RECOMENDACIONES DE USO:

- No tocar la mascarilla con las manos. Si el usuario necesita tocar la mascarilla, debe previamente lavarse las manos con agua y jabón, o frotárselas con una solución hidroalcohólica.
- Las mascarillas no deben llevarse al cuello ni encima de la cabeza, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde.



- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

COLOCACIÓN DE LOS GUANTES:

Introducir una mano en cada guante y extender los guantes hasta que cubran el puño de la ropa de trabajo.



USO DE GUANTES COMO MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19 ACLARACIONES BÁSICAS



- 1) Los guantes únicamente protegen tus manos.
- 2) Están en contacto con las superficies del exterior que podrían estar contaminadas, por tanto el guante puede estar contaminado.
- 3) Los guantes deben ser desechables.
No son EPIS reutilizables.

NO TE TOQUES LA BOCA, LA NARIZ, NI LOS OJOS CUANDO LLEVES GUANTES

SI LO HACES PODRÍAS CONTAMINAR ESTAS ZONAS



¡Acuérdate de que llevas guantes!

No te confíes, no adquieras una falsa sensación de seguridad.
No toques tu cara.

Lava tus manos tras el uso de guantes

Recuerda lavar tus manos cuando te quitas los guantes. Que los hayas llevado no implica que tus manos estén libres de bacterias.

Conoce el protocolo para quitar tus guantes de forma segura

Es importante que no toques la parte contaminada.

RETIRADA DE LOS EPIS:

Después del uso, debe asumirse que los EPis empleados pueden estar contaminados y convertirse en un nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario.

CÓMO QUITARTE LOS GUANTES DE FORMA SEGURA

MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19



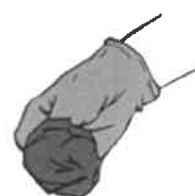
PASO 1

Agarra la parte exterior del guante por la muñeca sin tocar tu piel.



PASO 2

Despega el guante de tu mano, tirando de él de adentro hacia afuera.



PASO 3

Sostén el guante que acabas de quitarte con la mano que aún tienes enguantada



PASO 4

Despega el segundo guante metiendo los dedos dentro de él a la altura de tu muñeca



PASO 5

Da la vuelta al segundo guante mientras lo despegas de tu mano y deja dentro de él el primer guante



PASO 6

Desecha los guantes de forma segura, sin reutilizarlos en ningún caso

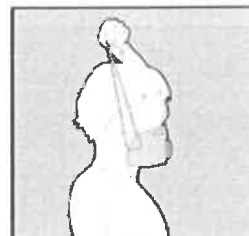


PASO 7 LAVA TUS MANOS

Inmediatamente después de quitarte los guantes lava tus manos con agua y jabón

RETIRADA DE LA MASCARILLA:

Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.



Finalmente, tras la retirada de todos los equipos de protección individual se deberá realizar nuevamente el lavado de manos.

