

SAIAMOS DISTO CON SENTIDIÑO

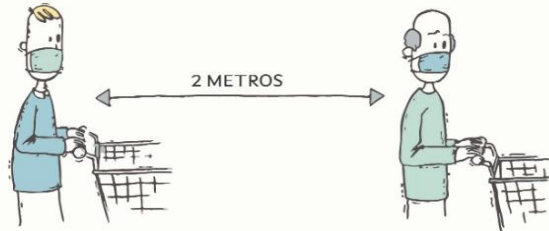


NON TIREMOS POLA
BORDA O TRABALLO
FEITO ATA AGORA



DISTANCIA

Mantén sempre a **distancia** de seguridade cando esteas en calquera lugar con xente



HIXIENE

Lava as mans a miúdo, durante alomenos un minuto.



MÁSCARA

Usa máscara sempre que non poidas manter a distancia de seguridade.



#SENTIDIÑO
PROTEXÁMONOS A NÓS MESMOS
E AOS QUE NOS RODEAN



coronavirus.sergas.gal
900 400 116

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

MÁSCARAS



MÁSCARAS HIGIÉNICAS

- ❖ Son un complemento ás medidas de distanciamento social e lavado de mans.
- ❖ Non son un EPI nin un produto sanitario.
- ❖ Compostas por unha ou varias capas de material textil.
- ❖ **NUNCA UTILIZAR CON SÍNTOMAS DE ENFERMIDADE, SE ESTÁS DIAGNOSTICADO DE COVID-19, OU SE CUMPRES CUARENTENA POR SER CONTACTO ESTREITO DUN POSITIVO.**



MÁSCARAS HIGIÉNICAS

¿Qué debo mirar no etiquetado?

| Máscaras con especificaciones UNE 0064:2020 e UNE 0065:2020 | | Eficacia de filtración bacteriana (EFB) | Talla e mantemento |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Non reutilizables (NR) | <ul style="list-style-type: none">❖ Eliminar tras cada uso❖ Cambiar se está húmida ou deteriorada. | Igual ou superior ó 95% | <ul style="list-style-type: none">❖ Adultos / Nenos❖ Instruccións de lavado, de colocación (pictograma), materiais... |
| Reutilizables (R) | O fabricante debe indicar nº máximo de lavados | Igual ou superior ó 90% | |

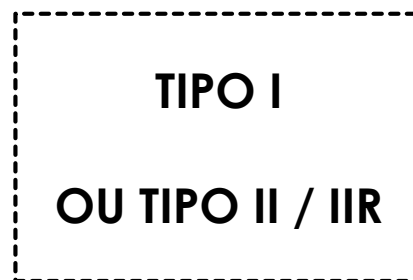
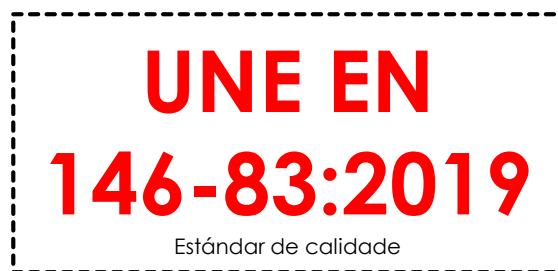
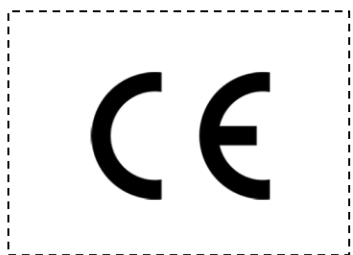


MÁSCARAS CIRÚRXCAS

Diseñadas para filtrar o aire exhalado, **PROTEXEN A QUEN ESTÁ Ó TEU REDOR**, evitando a dispersión do virus ó falar, toser ou esberrar

Son un produto sanitario

¿Qué debo mirar no etiquetado?



- ✓ Diferéncianse pola súa Eficacia de Filtración Bacteriana (EFB).
- ✓ As tipo IIR ademáis son resistentes a salpicaduras de sangue e outros líquidos biolóxicos.

MÁSCARAS CIRÚRXCICAS

¿Quen debe usalas?

¿Cando?



Persoas con síntomas ou diagnóstico de COVID-19



Sempre ó entrar alguén na súa habitación ou recibir coidados



Persoas que tiveran contacto estreito cun positivo nos últimos 14 días



Cando estén cos convivintes na casa ou se tenen que saír á rúa



Coidadores informáis de persoas pertencentes a grupos de risco



Ó coidar da persoa vulnerable a menos de 1,5 m de distancia



MÁSCARAS EPI: Equipos de protección individual

¿Quen debe usalas?

PROFESIONAIS SANITARIOS

para crear unha
barreira entre un risco
potencial e o usuario

GRUPOS VULNERABLES

por indicación médica

- ❖ Filtran o aire inhalado evitando a entrada de partículas contaminantes no noso organismo
- ❖ Protexen a quen a leva



MÁSCARAS EPI: Equipos de protección individual

¿Qué debo mirar no etiquetado?



CE

R

NR

EN149: 2001
+ A1:2009

TIPOS

FFP3

FFP2

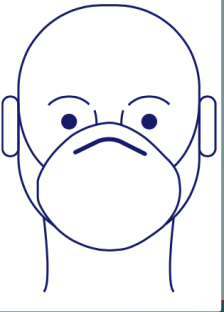
FFP1





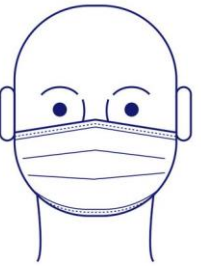


¿Qué máscara necesito segundo a niña situación?



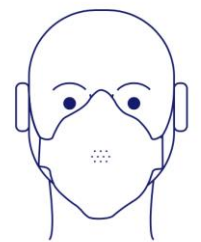
PERSOAS SEN PATOLOXÍAS

Máscaras hixiénicas



PERSOAS ENFERMAS

Máscaras cirúrxicas



PERSOAS EN CONTACTO CO VIRUS

**Máscaras EPI:
FFP2, FFP3**

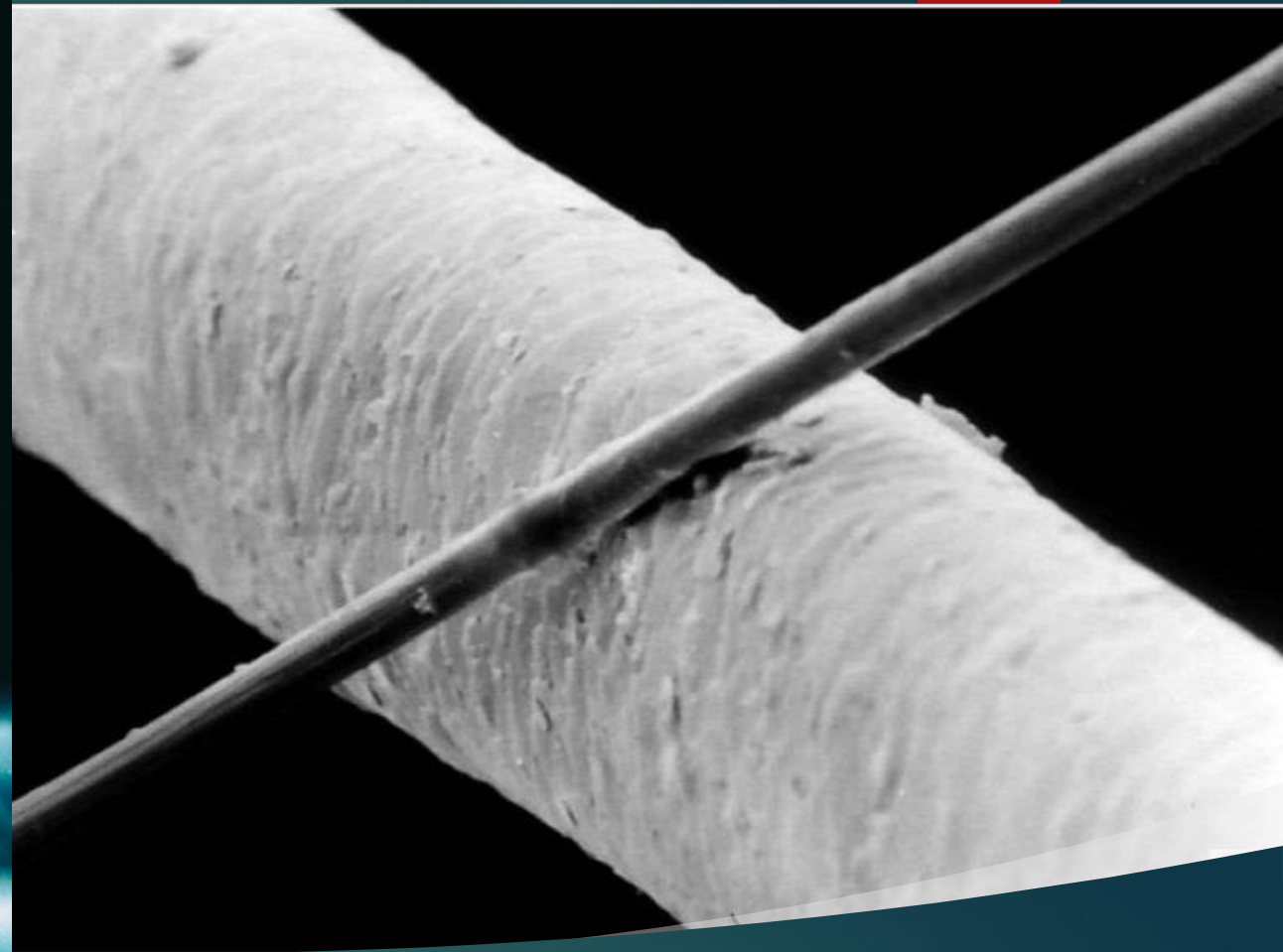
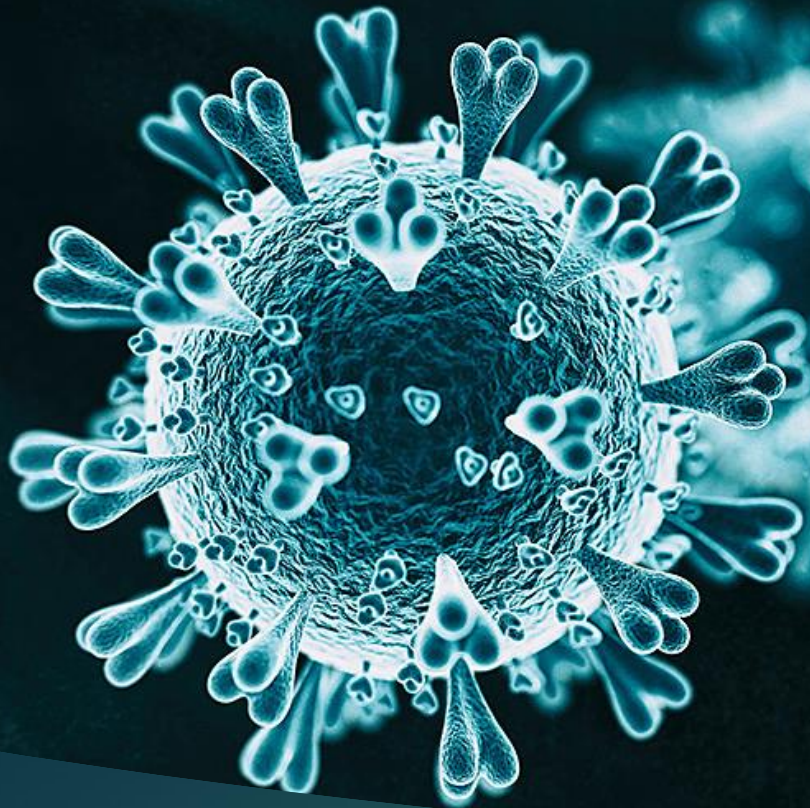
- ✓ Evita tocar ollos, nariz e boca con as mans
- ✓ Para tusir ou esberrar non retires a máscara.
- ✓ Se nese momento non a levas posta, tuse na cara interna do cóbado ou antebrazo ou nun pano de papel e sempre despois realiza hixiene de mans.





¿Por qué é importante a homologación?

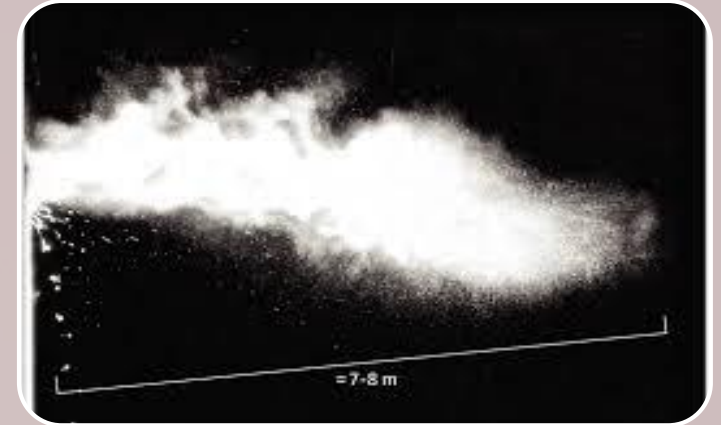
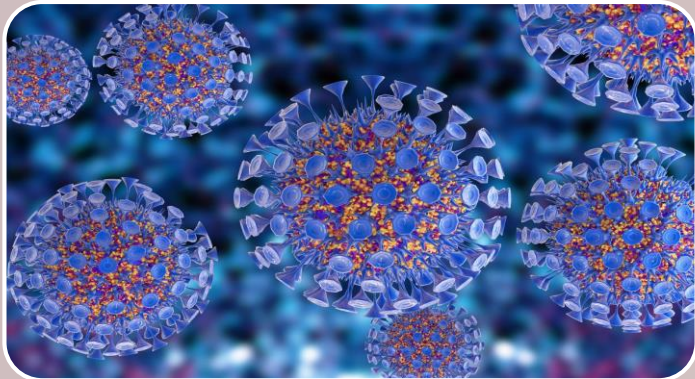
Coronavirus: Unha cuestión de tamaño



O diámetro medio do SARS-CoV 2 é de **67 nm** (nanómetros).

1 mm = 1 000 micrómetros = 1 000 000 nanómetros

No diámetro dun pelo collerían 1000 coronavirus en fila.



O coronavirus ten un diámetro entre

0,07 e 0,1 μm

(micrómetros o micras)

Unha gota de Flügge (macrogota) ten un diámetro de entre

10 e 100 μm

e podería albergar ata

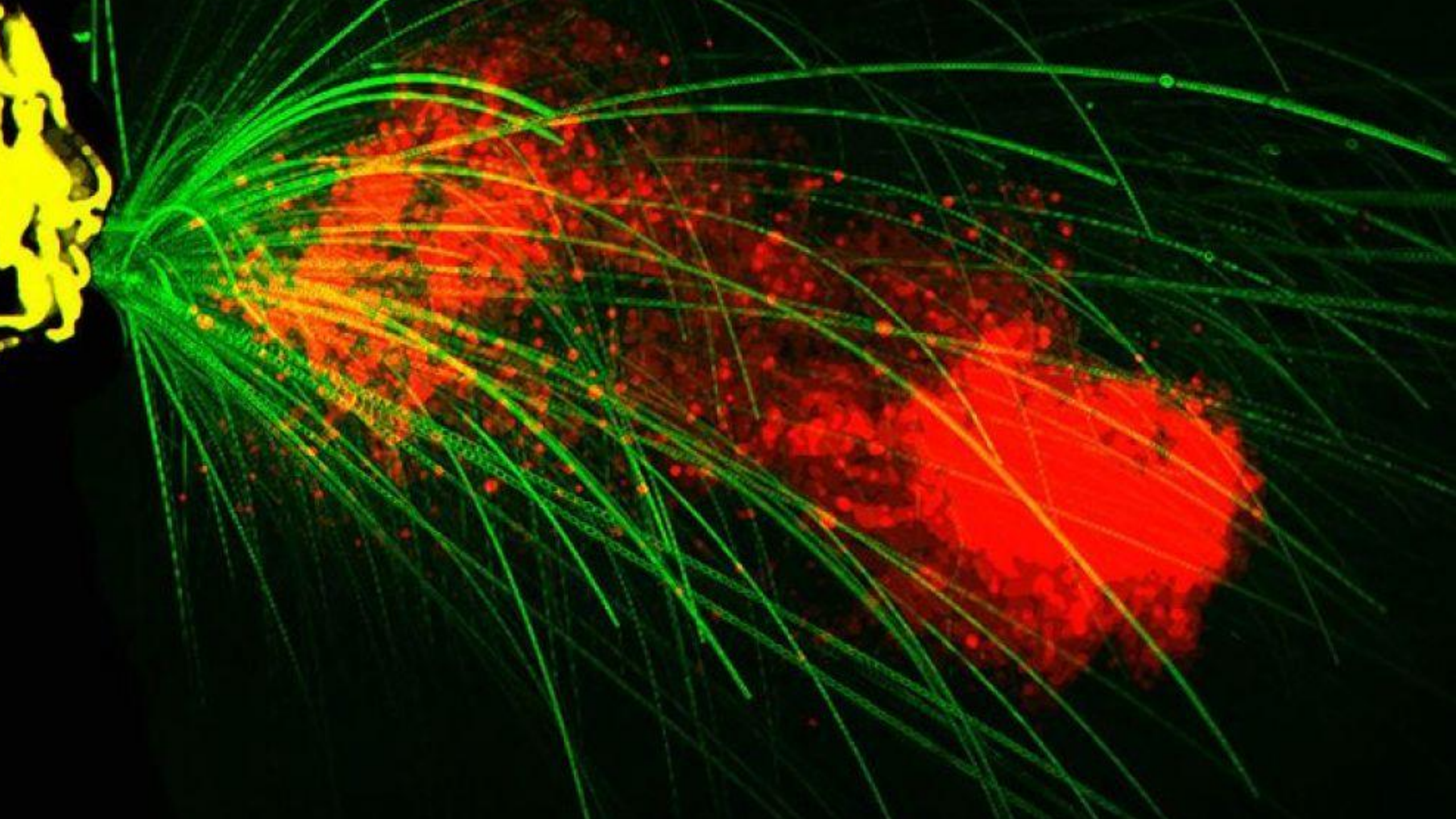
50 000 coronavirus

Unha gota de aerosol ou núcleo de Wells, cun tamaño de

5 μm

podería albergar ata

6 coronavirus



Coronavirus: 0,07 – 0,1 μm

AEROSOL: 5 μm



Máscaras sen homologación

Os tecidos convencionais xeran ocos entre os seus fios na escala dos mm, é dicir, os ocos chegan a ser cen veces máis grandes que as gotas de Flügge nas que viaxa o coronavirus e mil veces máis grandes que os aerosois; e millóns de veces máis grandes que el SARS-CoV-2.

Máscaras de tela con filtros PM 2,5

Especialmente diseñados para o po, o polen e outras partículas en suspensión, non para o coronavirus

Reteñen partículas de 2,5 μm

Máscaras hixiénicas homologadas

>90% EFB

Deben reter partículas de menos de 1 μm

Máscaras cirúrxicas

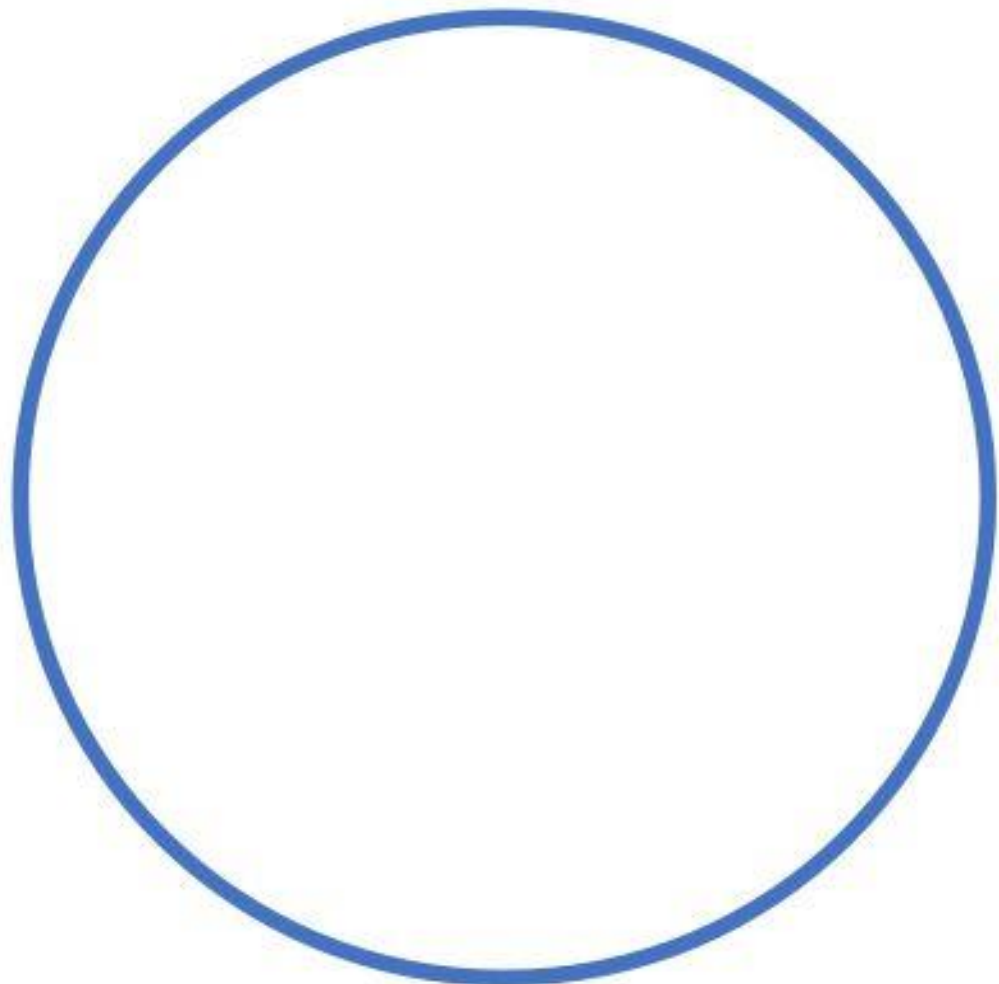
>95% de EFB

Deben reter partículas de menos de 1 μm

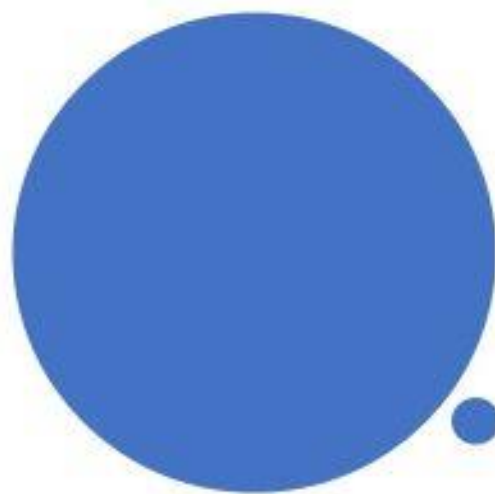
Máscaras FFP2

> 98% EFB

Deben reter partículas de 0,3 μm



HUECO TEJIDO ALGODÓN



GOTAS DE FLÜGGE



AEROSOL



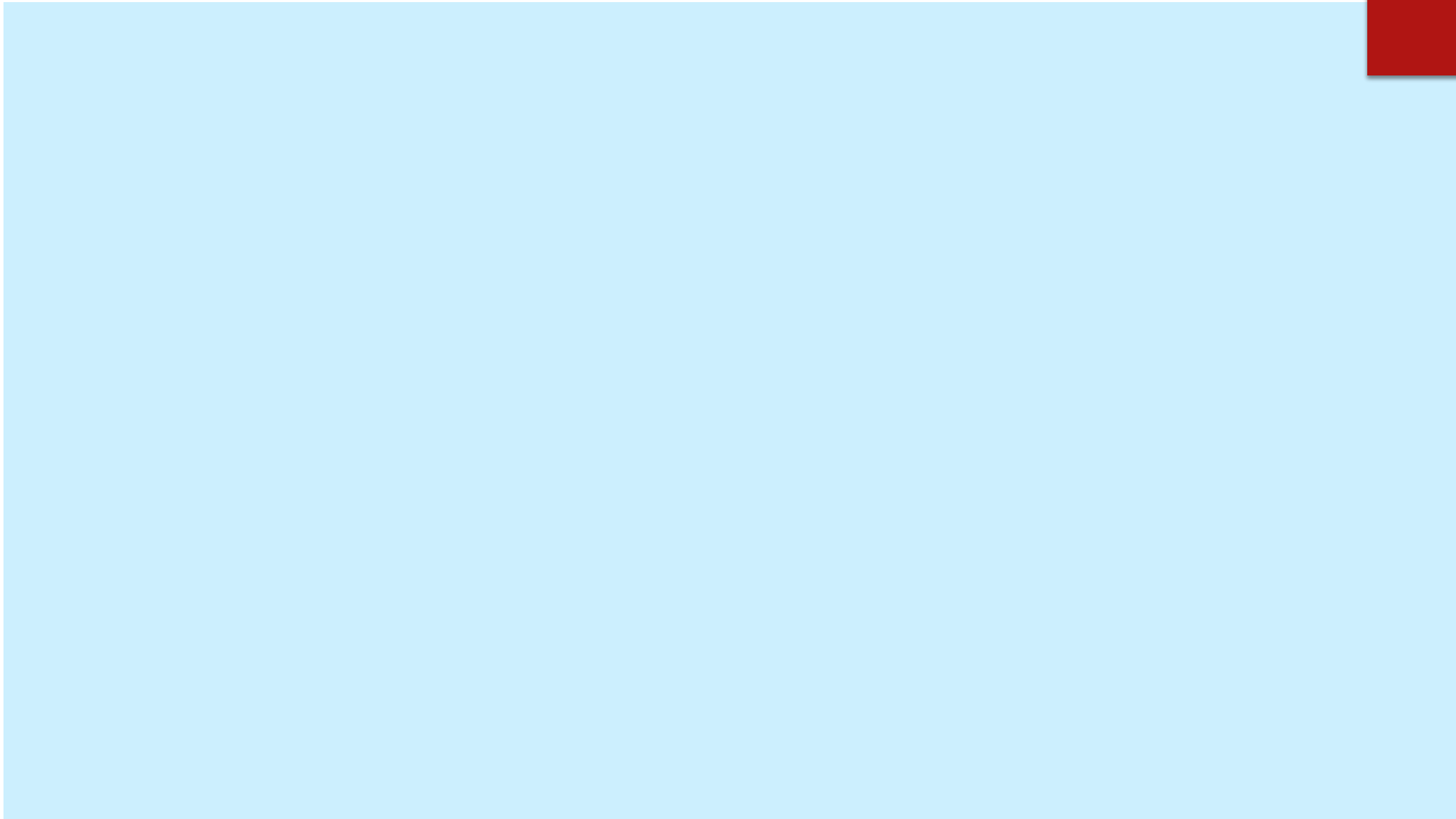
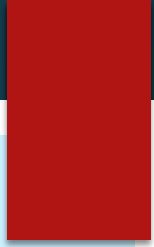
HUECO MASCARILLA QUIRÚRGICA



SARS-CoV-



Uso
correcto
da
máscara



TEMPO DE USO

- ▶ Entre **4 -8 horas**
- ▶ Se son de un só uso desbotar pasado este tempo.
- ▶ Se fose reutilizable lavala sempre seguindo as instruccións do fabricante.
- ▶ Desbotar sempre que estén sucias, húmidas ou que dificulten a respirabilidade.
- ▶ Tirar sempre en cubo con tapa.





El que se la pone mal

@jorgescremades



Y ESTO ES
LO QUE **NO**
HAY QUE
HACER

@farmaenfurecida
@maribelcarod

Grijalbo Penguin
Random House
Grupo Editorial



SOBARLA PARA
PONÉRSELA



PONÉRSELA DE
BUFANDA



PONÉRSELA DE
SOMBRERO



TAPARSE SÓLO
LA BOCA



TOCARSE
LA CARA



NO CAMBIARLA
NI LIMPIARLA



COMPARTIR LA
MISMA VARIAS
PERSONAS



QUITÁRSELA
PARA HABLAR



QUITÁRSELA
PARA TOSER O
ESTORNUDAR



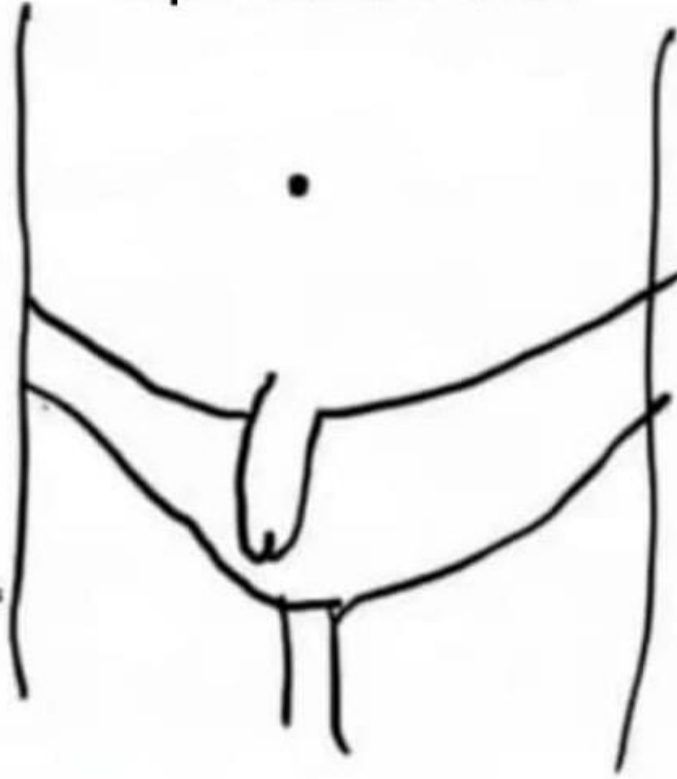
QUITÁRSELA
AL ENTRAR A UN
ESTABLECIMIENTO

Llevar la mascarilla así..



#SarawakGags

Es como llevar la ropa interior así...



Por favor, haced el favor de colocaros bien la mascarilla

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**





LAVADO DE MANS

¿Por que é tan importante o lavado de mans?

- ▶ As mans son o principal vehículo de transmisión de microorganismos, un 80% das infeccións transmítense a través das mans.
- ▶ De media o ser humano tócase o rostro unas 23 veces cada hora, das cales unhas 7 veces se dirixen ás fosas nasais.
- ▶ Cada vez que levamos as mans ós ollos, nariz ou boca, facilitamos a entrada a través das mucosas de microorganismos que poderán causarnos unha enfermidade.
- ▶ Por todo isto tamén é moi importante manipular a máscara coas mans limpas, e non tocar nunca a parte interior da mesma, pois estaremos trasladando flora microbiana ó noso medio de protección.



1. BEFORE
WASHING



2. 'RINSE
AND
SHAKE'



3. SIX
SECONDS
NO SOAP



4. SIX
SECONDS
WITH SOAP



5. FIFTEEN
SECONDS
WITH SOAP



6. THIRTY
SECONDS
WITH SOAP



Molly Lixey
Fb: @molly.mckillop



Os quiero recordar del peligro

LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN

► DURACIÓN: **40-60 SEGUNDOS**

¿CANDO?

- Sempre que estén visiblemente sucias.
- Tras o uso do inodoro.
- Antes de comer e de preparar alimentos.
- Despois de estar en contacto con persoas enfermas.
- Ó entrar e saír de establecementos cerrados e públicos: tendas, transporte, restaurantes...



LAVADO DE MANS CON XEL HIDROALCOHÓLICO

DURACIÓN: **20-30 SEGUNDOS**

- ✓ Importante botar cantidade suficiente para cubrir toda a superficie
- ✓ Para que acade a súa máxima eficacia hai que esperar a que seque
- ✓ Ler sempre o etiquetado e seguir as instrucións do fabricante, estes xeles son inflamables, non expor a temperaturas elevadas nin deixar ó alcance de nenos pequenos



Concentración de alcohol



Bactericida
(UNE EN 13727)

Levaduricida
(UNE EN 13624)

Fungicida
(UNE EN 1275)



Microbactericida
(UNE EN 14348)

Viricida
(UNE EN 14476)



VIRUS SARS-CoV-2



Técnica do lavado de mans con auga e xabón



1 Humedecer as mans



2 Aplicar suficiente xabón



3 Fregar palma sobre palma



4 Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



5 Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



6 Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



7 Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



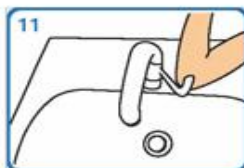
8 Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



9 Fregar cada pulso coa man oposta



10 Aclarar con auga



11 Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable



12 Secar cunha toalla de papel desbotable



13 Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care.

Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



1 Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



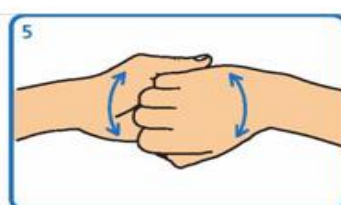
2 Fregar as palmas das mans entre si



3 Estender o produto entre os dedos



4 Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



5 Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



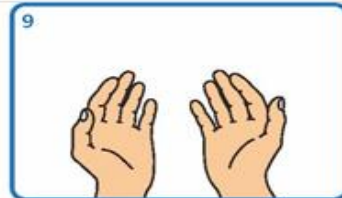
6 Fregar cun movemento de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



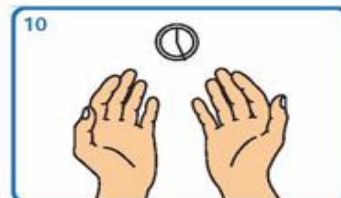
7 Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemento de rotación, e viceversa



8 Fregar cada pulso coa man oposta







9 Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10 Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care.

Procedimientos y medidas para la prevención y el control de la infección

- › Guía para la prevención y control de la COVID-19 en industrias de la carne 02.09.2020   Escuchar
- › Guía para la prevención y control de la COVID-19 en las explotaciones agrícolas que vayan a contratar a temporeros 03.08.2020   Escuchar
- › Nota sobre el uso de productos que utilizan radiaciones Ultravioleta-C para la desinfección del SARS-CoV-2. 03.07.2020   Escuchar
- › Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-CoV-2 30.07.2020   Escuchar
- › Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto del covid-19 10.06.2020   Escuchar
- › Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19 17.06.2020   Escuchar
- › Redes comunitarias en la crisis de COVID-19 30.04.2020   Escuchar
- › INFOGRAFÍA: Recomendaciones para profesionales sanitarios 09.03.2020   Escuchar
- › Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-COV-2 (COVID-19) 14.07.2020   Escuchar
- › Nota interpretativa Tabla 1 Procedimiento SPRL 06.07.2020   Escuchar
- › Instrucciones sobre la realización de pruebas diagnósticas para la detección del COVID-19 en el ámbito de las empresas 30.06.2020   Escuchar
- › Protocolo sanitario para el reinicio de la competición deportiva 03.05.20 
- › Procedimiento para el manejo de cadáveres de casos de COVID-19 26.05.2020   Escuchar
- › Medidas Higiénicas para la prevención de contagios 06.04.2020   Escuchar
- › Procedimiento de limpieza viaria ante la pandemia del coronavirus COVID-19 23.03.2020   Escuchar
- › Protocolo de limpieza y desinfección para el transporte público de viajeros por carretera. 13.07.2020   Escuchar
- › Listado de virucidas autorizados en España para uso ambiental (PT2), industria alimentaria (PT4) e higiene humana (PT1) 18.09.2020   Escuchar



Información para la ciudadanía



Información para Prensa



Documentos técnicos para profesionales



Salud y Bienestar



DISTANCIAMENTO
SOCIAL

DISTANCIA SOCIAL



RESPELA LA DISTANCIA

COVID-19

DISTANCIA SOCIAL

- ▶ A distancia social é vital para axudar á contención e é unha obriga cívica que fala de solidariedade para evitar a propagación do virus e protexer os principais grupos de risco
- ▶ Recoméndase manter a distancia de 1,5 – 2 m con persoas non convivintes, ademais do uso de máscara e lavado de mans
- ▶ Evitar na medida do posible os espazos cerrados e sen ventilación.
- ▶ Evitar eventos multitudinarios
- ▶ Reducir o noso círculo de contactos estreitos ó mínimo



KEEP
CALM
E
SENTIDIÑO