

CORONAVIRUS

(COVID-19)

OBJETIVOS

- Promover comportamientos seguros
- Promover el uso correcto de los EPIs: mascarillas, guantes
- Evitar la sobrecarga del sistema sanitario
- Aprender las normas básicas de buenas prácticas para reducir los contagios
- Entender la importancia del aislamiento como base para evitar la transmisión del virus
- Conseguir que sepamos ¿Qué hacer? Y ¿A dónde acudir? Para evitar contagios
- Tener capacidad para identificar de formas sencilla los Riesgos específicos, así como las medidas preventivas a adoptar para reducirlos o eliminarlos.

EL CORONAVIRUS. COVID – 19. EL ORIGEN

- Los coronavirus. ¿Qué son? Origen animal. SARS El brote 2019

LA ENFERMEDAD COVID – 19

- La Enfermedad y su propagación. Pandemia CoVID-19.
- Población de riesgo. Transmisión. Contagio.
- Índice RO. Carga viral.
- Periodos de incubación y cuarentena. Tratamientos

ACTUACIÓN ANTE POSIBLE CONTAGIO

- ¿Cómo se si tengo COVID-19?
- ¿Cómo actúo si he tenido un contacto estrecho?
- Aislamiento domiciliario. Lugar de aislamiento. Enfermo y convivientes. Prevención.

MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Medidas preventivas. Medidas de Higiene personal. Lavado de manos. Higiene respiratoria. Uso de guantes
- Medidas preventivas de limpieza y Desinfección. Limpieza al volver a casa. Limpieza del hogar. Limpieza de objetos. Limpieza de alimentos. Gestión de residuos.
- Psicosociales. Medidas preventivas

DESESCALADA: CENTROS DE TRABAJO.

- Desescalada. Medidas Preventivas generales
- Medidas preventivas en Centros de trabajo. Control de acceso al centro de trabajo. Uso de geles hidroalcoholicos antes de acceder al centro de trabajo. Uso de las diferentes zonas del centro de trabajo.
- Desplazamientos. Transporte público. Vehículos privados. Bicicleta
- Recomendaciones

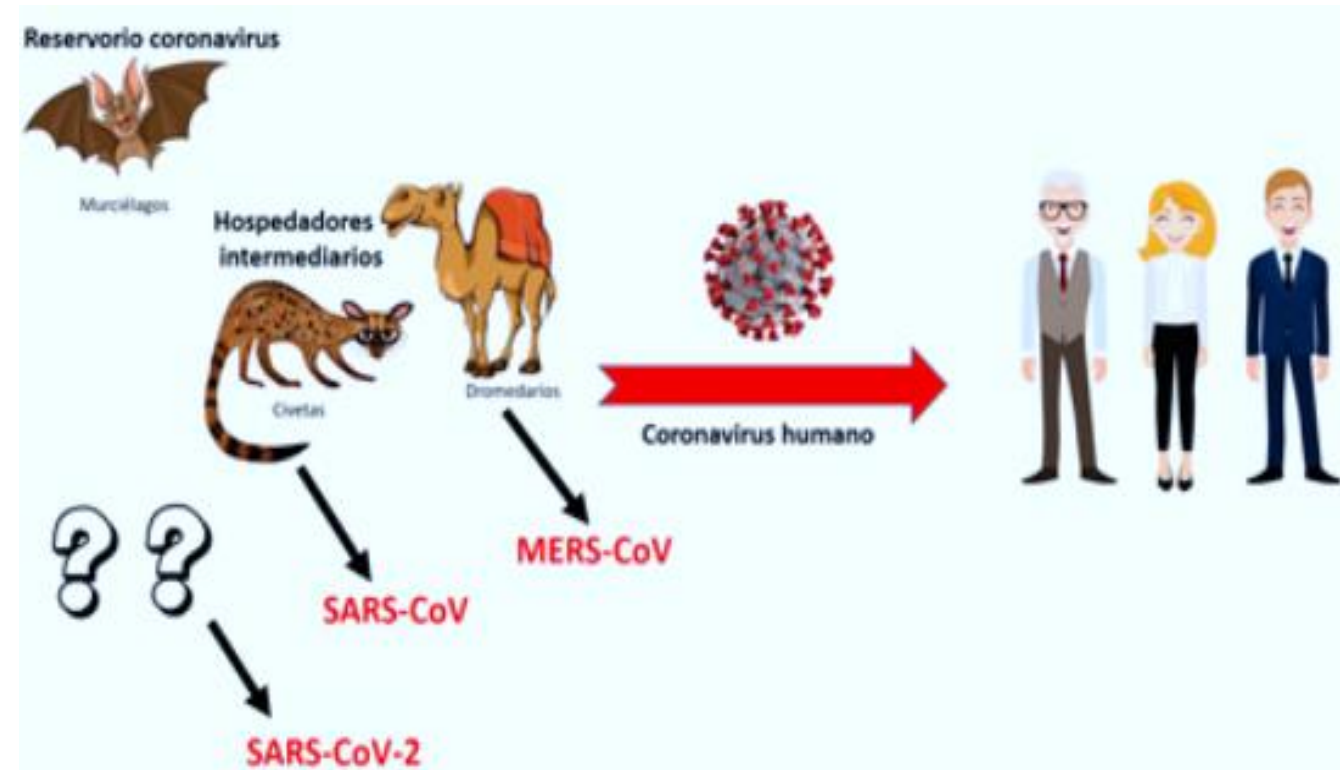
EL CORONAVIRUS. COVID – 19. EL ORIGEN

EL CORONAVIRUS. COVID – 19. EL ORIGEN

- **Los coronavirus. ¿Qué son? Origen animal**

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infección en los seres humanos y en una variedad de animales (aves y mamíferos). Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales a los humanos.

El coronavirus SARS-CoV-2 (virus coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave) es un nuevo tipo de coronavirus y produce la enfermedad COVID-19



EL CORONAVIRUS. COVID – 19. EL ORIGEN

- **El brote 2019**

Se identificó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, en la República Popular China, al reportarse casos de un grupo de personas enfermas con un tipo de neumonía desconocida. Los individuos afectados tenían vinculación con trabajadores del Mercado Mayorista de Mariscos del Sur de China de Wuhan. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoció como una pandemia global el 11 de marzo de 2020

La Organización Mundial de la Salud declaró el 30 de enero de 2020 la existencia de un riesgo de salud pública de interés internacional, y posteriormente el 11 de marzo de 2020 que la enfermedad se consideraba ya una pandemia por la alta cantidad de personas infectadas (118 000) y muertes (4291) que había causado alrededor del mundo.



LA ENFERMEDAD COVID – 19

- La enfermedad y su propagación. Pandemia CoVID-19

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado oficialmente el coronavirus SARS-CoV-2, responsable de la enfermedad Covid-19, como una pandemia.

Pasar de epidemia a pandemia no significa que la enfermedad sea más grave, sino que se extiende rápidamente en diferentes países y al mismo tiempo. Como consecuencia, es más difícil luchar contra la enfermedad porque hay varios focos que controlar.

Hasta ahora, China era el principal foco de infección del virus, que se había propagado a otros países en casos aislados. Pero en las últimas semanas el número de contagios en territorio chino se ha reducido y el gobierno asegura que la epidemia está controlada.

En cambio, el contagio se ha disparado en otros continentes. La epidemia Covid-19 se ha extendido a más de 100 países y ahora el gran foco de infección se centra en Europa, especialmente en Italia y España (que ya superan el número de muertes en China), y en Estados Unidos.

LA ENFERMEDAD COVID – 19

- **Población de riesgo**

Además de la edad, se han descrito que determinadas condiciones y enfermedades concomitantes subyacentes que aumentan el riesgo de enfermedad y su evolución.

Quienes corren mayor riesgo de sufrir complicaciones son los mayores de 65 años y las personas de todas las edades con determinadas afecciones, tales como:

- ❑ inmunodepresión
- ❑ enfermedades crónicas
- ❑ enfermedades cardíacas,
- ❑ enfermedades pulmonares,
- ❑ enfermedades renales,
- ❑ enfermedades hepáticas,
- ❑ enfermedades sanguíneas o metabólicas (la diabetes)



LA ENFERMEDAD COVID – 19

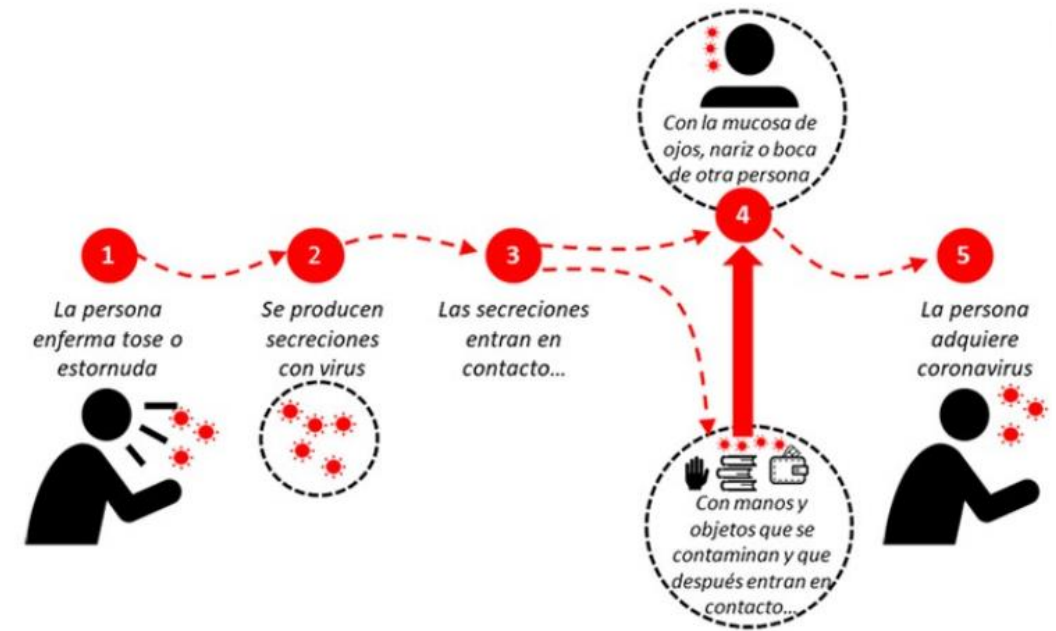
- **Transmisión. Contagio**

La infección se trasmite principalmente por las gotas respiratorias de más de 5 micras y por el contacto directo con las secreciones de personas infectadas, de persona a persona, aunque parece poco probable que ocurra a distancias mayores de uno a dos metros.

El contacto puede ser directo o con material contaminado que puede encontrarse en las manos u otros objetos

El virus puede ser viable en el aire, por lo que también es posible la transmisión aérea por aerosoles, aunque de manera restringida, no en espacios abiertos y principalmente en entornos sanitarios. Finalmente, el virus también se ha detectado en heces, pero pese a algunos indicios de posible infección gastrointestinal, hasta el momento no se ha demostrado la transmisión fecal-oral. Tampoco hay evidencia de transmisión madre-hijo a través de la placenta, el líquido amniótico o la leche materna en casos de embarazo.

Las personas infectadas con SARS-CoV-2 pueden contagiar la enfermedad desde algunos días antes de tener síntomas.



LA ENFERMEDAD COVID – 19

- **Carga Viral**

A mayor carga viral mayor posibilidad de contagio y de enfermar

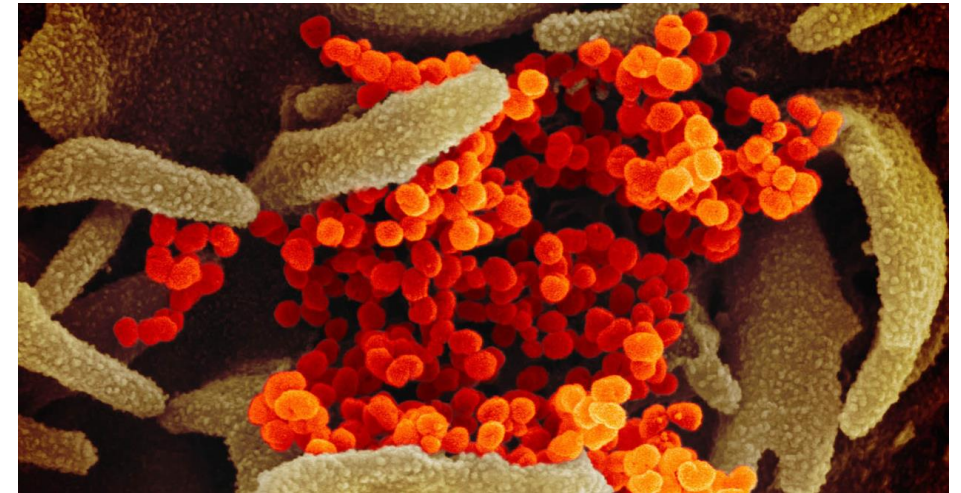
¿Qué es la carga viral?

"Es la cantidad de partículas de este coronavirus que se encuentra en un individuo que se ha infectado del coronavirus. Cuanto mayor sea este número, más probabilidad de desarrollar sintomatología posterior"

Cuando nos lavamos las manos con agua y jabón, estamos disminuyendo esa carga viral, así como la capacidad de infección

Las personas infectadas con SARS-CoV-2 pueden contagiar la enfermedad desde algunos días antes de tener síntomas. La carga viral, que determina en parte la capacidad de transmisión, es mayor durante la primera semana de enfermedad, y se sabe que personas asintomáticas también podrían contagiarlo, algo que podría estar relacionado con altas concentraciones del virus en la garganta

Se sabe que, en general, los pacientes con síntomas más graves presentan una carga viral mayor que la de pacientes infectados pero asintomáticos.



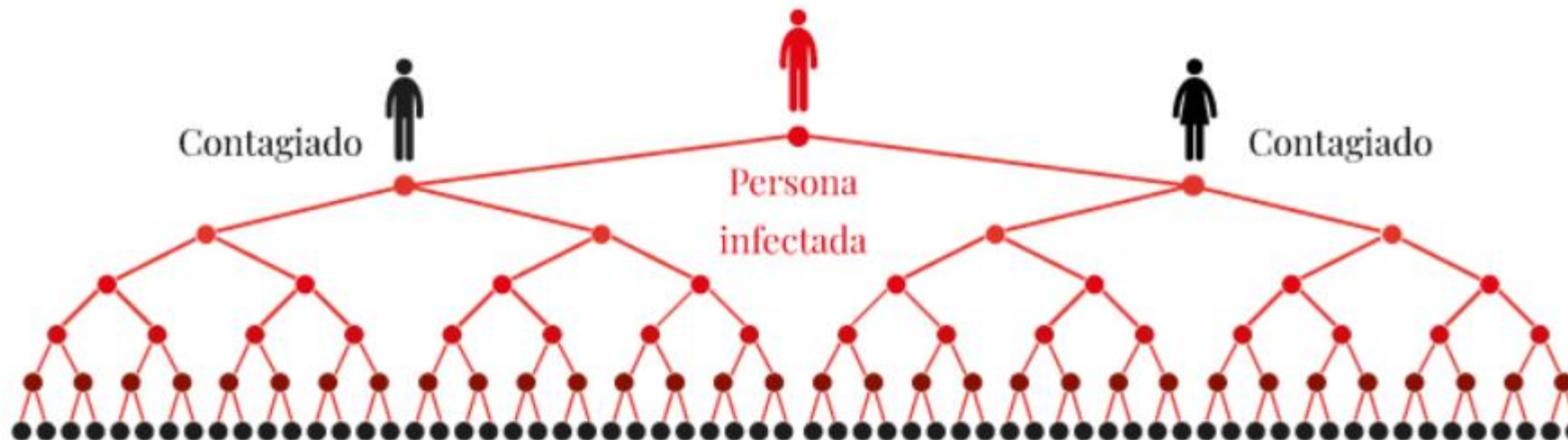
- Índice R_0 (número básico de reproducción)

El R_0 es el número de personas a las que ha contagiado cada enfermo. Sirve para estimar la velocidad con la que puede propagarse el coronavirus

Sólo se derrotará al coronavirus cuando el factor de transmisión (R_0) baje de 1 a 0, lo que es lo mismo, cuando cada persona infectada de COVID-19 le contagie el virus, de promedio, a menos de una persona

El R_0 en España llegó a situarse en 3.0, es decir, un infectado contagiaría a tres personas más. Y esas tres, a nueve más. Y esos nueve individuos, a 27 más.

La única forma de que descienda el factor de contagio es el confinamiento



- **Periodos de incubación y cuarentena.**

Según la OMS (Organización Mundial de la salud) el periodo de incubación del Covid-19, o lo que es lo mismo, el tiempo que puede pasar entre el contagio y la aparición de los primeros síntomas del coronavirus, como tos o fiebre es de **5 o 6 días**.

Diferencias entre aislamiento y cuarentena

- ❑ El **aislamiento** significa separar a las personas que **están enfermas** con síntomas de COVID-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.
- ❑ La **cuarentena** significa restringir las actividades o separar a las personas que **no están enfermas** pero que pueden haber estado expuestas a alguien con COVID-19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas. Los expertos señalan que el tiempo recomendado de cuarentena de **14 días** es correcto.

En este caso:

- Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con retrete y lavabo.
- Si esto no es posible, coloque las camas al menos a un metro de distancia.
- Manténgase al menos a un metro de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.
- Controle sus síntomas diariamente.
- Permanezca en cuarentena durante 14 días, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su médico



LA ENFERMEDAD COVID – 19

- **Tratamientos**

Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni antivírico específico contra la COVID-19, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes Sin embargo, los afectados, especialmente aquellos con enfermedad grave, pueden necesitar ser hospitalizados para recibir tratamiento vital para las complicaciones. La mayoría de los pacientes se recuperan con este tipo de atención.

La OMS está coordinando los esfuerzos dirigidos a desarrollar vacunas y medicamentos para prevenir y tratar la COVID-19.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos NO deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento

.



ACTUACION ANTE POSIBLE CONTAGIO

ACTUACION ANTE POSIBLE CONTAGIO

Los síntomas

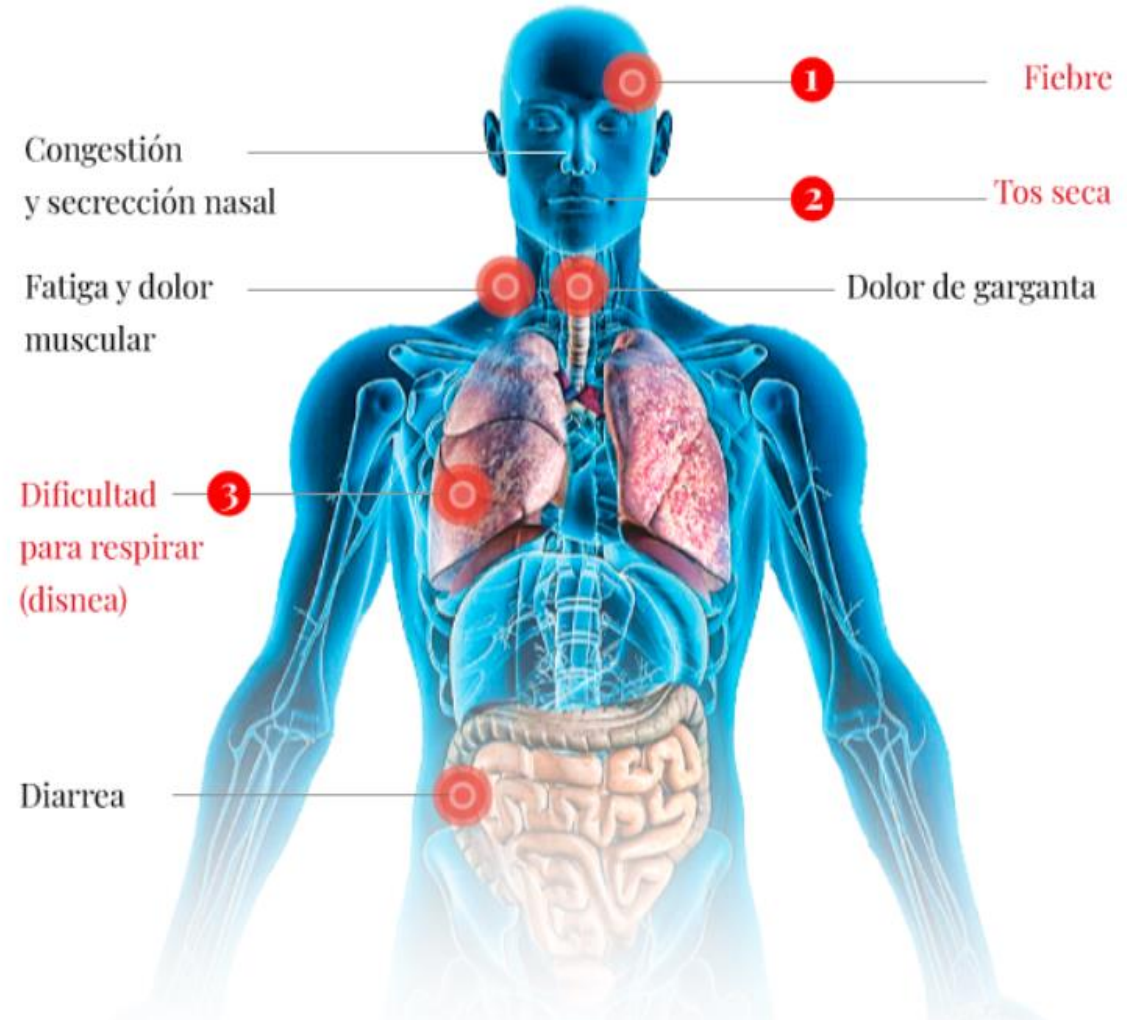
- ¿Cómo se si tengo COVID-19?

Los síntomas más comunes de la CoVID-19 son:

- ☐ Fiebre
- ☐ Tos seca y persistente
- ☐ Dificultad para respirar.

Hay pacientes que también sufren:

- ☐ Dolor en un costado o pecho
- ☐ Congestión nasal
- ☐ Dolor de garganta
- ☐ Tiene vómitos que no cesan o diarrea
- ☐ Notan que su estado de salud está empeorando.



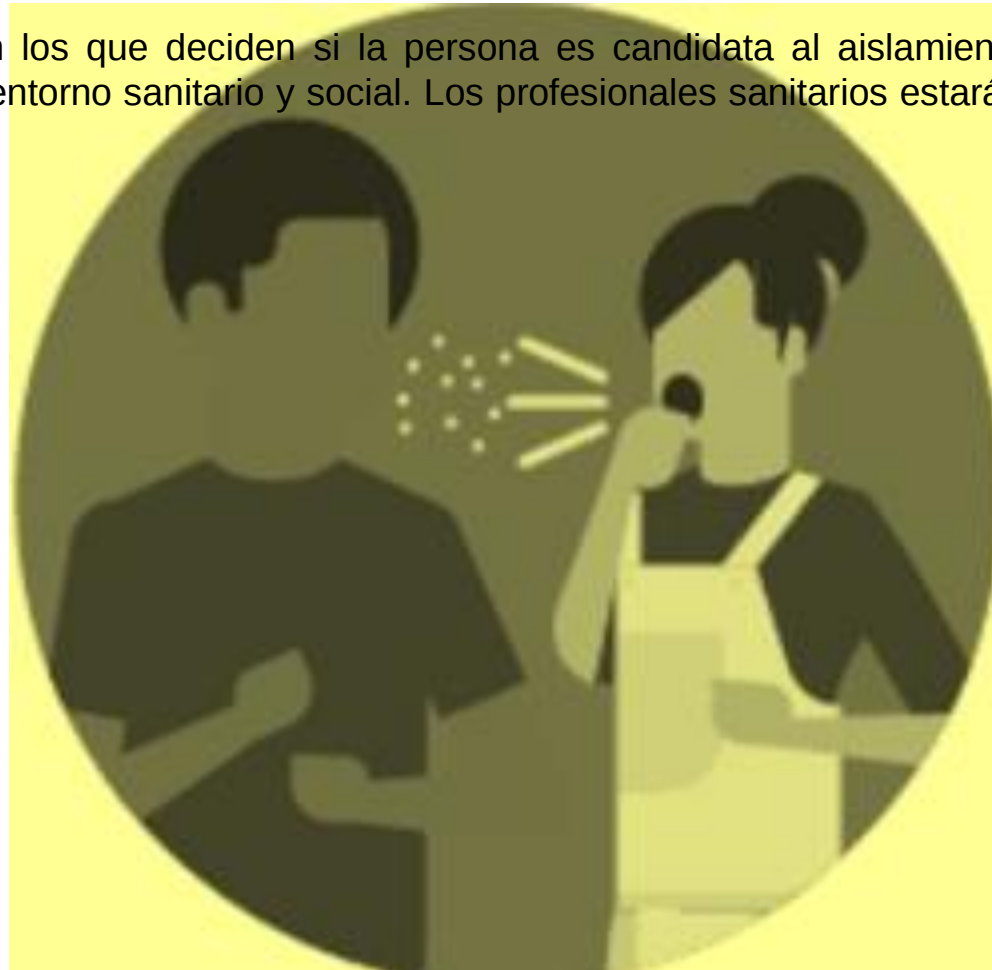
La persona que tenga síntomas respiratorios como tos, fiebre, dolor de garganta o dificultad para respirar debe llamar a su centro de salud habitual donde su profesional sanitario u otro le valorará su estado y le dará las indicaciones oportunas

ACTUACION ANTE POSIBLE CONTAGIO

- ¿Cómo actúo si he tenido un contacto estrecho?

Se considera un contacto estrecho cualquier persona que **ha proporcionado curas** a un caso probable o confirmado mientras que el caso presentaba síntomas o **ha estado en el mismo lugar, 15 minutos o más y a una distancia inferior a 2 metros**.

Los profesionales sanitarios son los que deciden si la persona es candidata al aislamiento domiciliario, evaluando los criterios clínicos y las circunstancias del entorno sanitario y social. Los profesionales sanitarios estarán en contacto con la persona afectada y harán seguimiento.



ACTUACION ANTE POSIBLE CONTAGIO

- **Aislamiento domiciliario. Lugar de aislamiento. Enfermo y convivientes. Prevención.**

Las medidas que deben tomar personas que están en aislamiento, bien porque son un caso positivo de coronavirus, bien porque han estado en contacto estrecho con un caso positivo de coronavirus son las siguientes:

Para las personas con COVID19:

- ❑ Siempre que se pueda, habitación y baño de uso exclusivo.
- ❑ La habitación debe estar ventilada y con la puerta cerrada.
- ❑ Teléfono operativo para comunicarse.
- ❑ Si necesita salir de la habitación, la persona debe llevar mascarilla quirúrgica y mantener la distancia de seguridad. Pero evitar hay que evitar salir.
- ❑ Hay que evitar durante el aislamiento convivir con personas mayores, enfermedades crónicas o embarazadas.
- ❑ Colocar un cubo de basura en la habitación con tapa o bolsa de cierre hermético.
- ❑ Estar PENDIENTE DE CUALQUIER SÍNTOMA DE ENFERMEDAD.



TELÉFONO OPERATIVO
PARA COMUNICARSE
CON EL PERSONAL SANITARIO

ACTUACION ANTE POSIBLE CONTAGIO

- **Aislamiento domiciliario. Lugar de aislamiento. Enfermo y convivientes. Prevención.**

Para el resto de personas que viven en el domicilio, deben extremar la precaución y adoptar las siguientes medidas:

- ☐ No contactar con la persona en aislamiento de manera presencial.
- ☐ Tomarse la temperatura dos veces al día.
- ☐ Sólo una única persona debe proporcionar atención al paciente.
- ☐ Lavarse siempre las manos después de contacto o utensilios de la persona aislada.
- ☐ Limpiar con frecuencia las áreas de contacto: grifos, interruptores, pomos de las puertas...



ACTUACION ANTE POSIBLE CONTAGIO

- **Aislamiento domiciliario. Lugar de aislamiento. Enfermo y convivientes. Prevención.**

Además, hay que tener en cuenta:

- ❑ Para la limpieza: usar lejía (1 cucharada sopera por litro de agua).
- ❑ Las ropa y sábanas usadas por la persona en aislamiento deben introducirse en una bolsa cerrada para trasladarla a la lavadora.
- ❑ Los platos, vasos y utensilios de cocina deben lavarse a altas temperaturas, preferiblemente en lavavajillas.
- ❑ Y recordar un correcto lavado de manos: 40-60s con agua y jabón



MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- **Medidas preventivas.**

- ❑ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- ❑ Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- ❑ No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- ❑ No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- ❑ Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- ❑ Quedarse en casa cuando se tienen enfermedades respiratorias y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).
- ❑ Evitar en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias



Lávate las manos
Agua + jabón +
desinfectante



Tápate la boca
con el brazo al
tosar o estornudar



No te toques
los ojos, nariz
ni boca



Saluda
de lejos, no besos
ni apretones de
mano innecesarios



No comas
productos animales
crudos o poco
cocinados

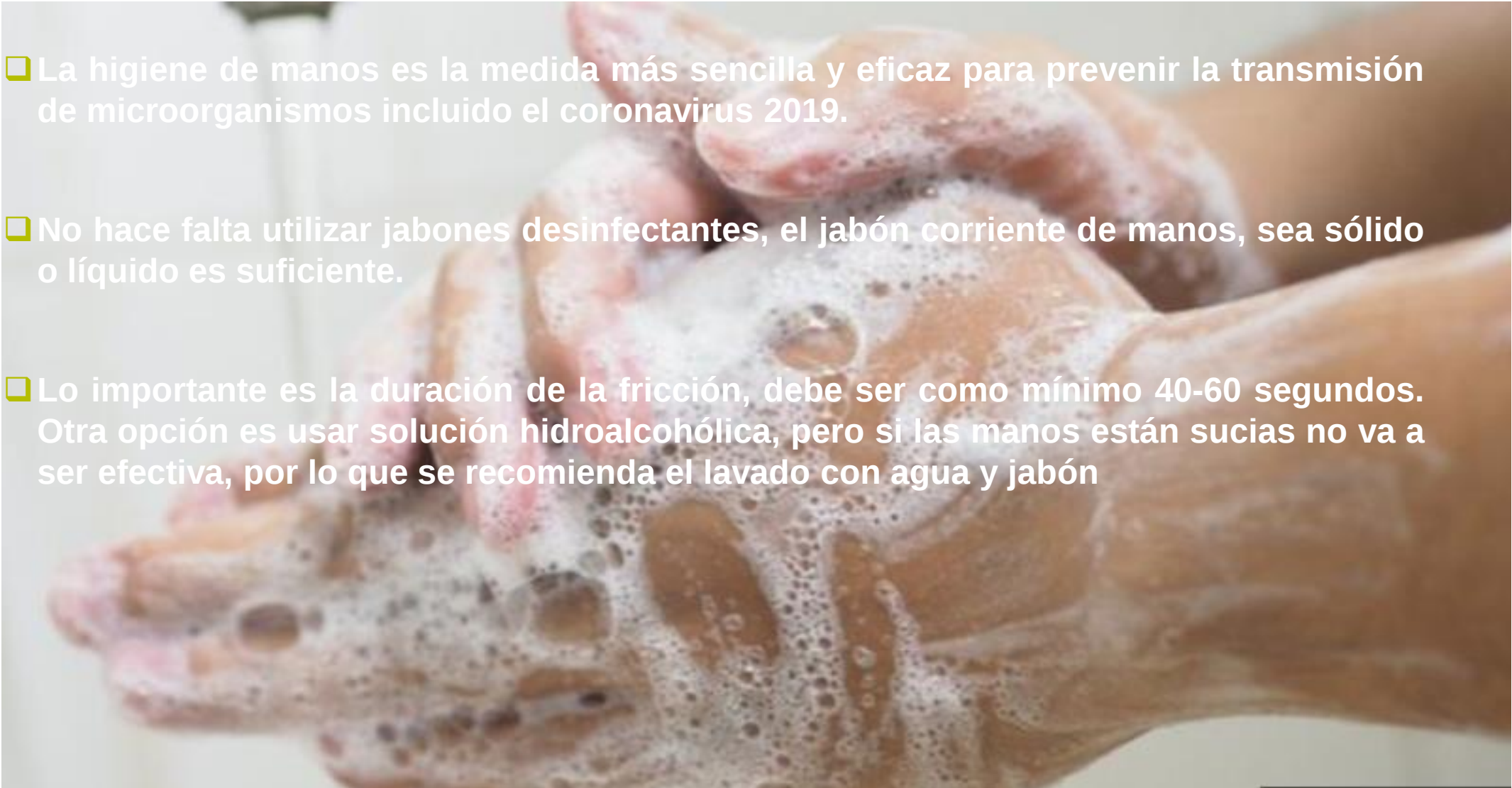


Evita
los lugares
concurridos



- Medidas de Higiene personal. Lavado de manos.

- ❑ La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microorganismos incluido el coronavirus 2019.
- ❑ No hace falta utilizar jabones desinfectantes, el jabón corriente de manos, sea sólido o líquido es suficiente.
- ❑ Lo importante es la duración de la fricción, debe ser como mínimo 40-60 segundos. Otra opción es usar solución hidroalcohólica, pero si las manos están sucias no va a ser efectiva, por lo que se recomienda el lavado con agua y jabón



MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN.

- Medidas de Higiene personal. Lavado de manos.

¿Cómo hay que lavarse las manos?



Moja las dos manos con **agua**



Coge **jabón** líquido en abundancia



Frota bien las **palmas** entre si



Entrelaza las manos para limpiar bien el **espacio entre los dedos**



Frota **el dorso de la mano** contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



Cierra la mano y frota el **dorso de los dedos** con la palma de la otra



Frota los **pulgares** haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



Frota los **dedos** y las **uñas** con la palma de la otra mano



Frota las **muñecas**



Enjuágate bien con agua y **sécate** las manos con papel de un solo uso

Medidas de Higiene personal. Lavado de manos.

**¿Cuándo hay
que lavarse las
manos?**

- Antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Antes de tocar alimentos que vayamos a ingerir.
- Después del contacto estrecho con personas con síntomas respiratorios.
- Después del contacto con superficies potencialmente contaminadas.
- Después del contacto con superficies de uso frecuente (por ejemplo, puertas, barandillas y pasamanos).
- Tras situaciones con elevada concentración de personas (por ejemplo, transporte público)
- Cuando se tienen síntomas respiratorios, justo después de utilizar el pañuelo o de cualquier otra situación donde las manos hayan podido entrar en contacto con las secreciones respiratorias (toser, estornudar...)

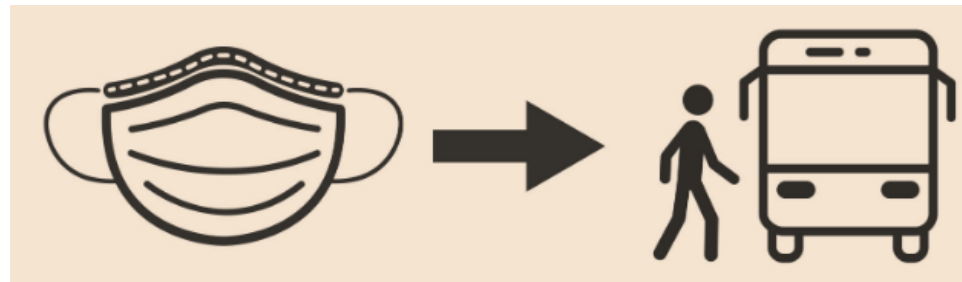
- **Higiene respiratoria.**

¿Cuándo usar una mascarilla?

- ❑ 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 es de **uso obligatorio**. Las mascarillas recomendadas son:
 - Las personas sanas y sin contacto con el coronavirus pueden hacer uso del modelo de mascarilla higiénica
 - Aquellas personas que hayan resultado contagiadas, que tengan síntomas o que sean positivas asintomáticas, se aconseja el uso de las mascarillas quirúrgicas
 - Y las de tipo EPI son recomendadas solo para personas en contacto con el coronavirus, así como para grupos vulnerables y siempre bajo prescripción médica. Para la protección contra la COVID-19 se recomienda el uso de mascarillas EPI FFP2.



MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN.

- Higiene respiratoria.

¿Cómo se coloca una mascarilla?



1

Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.



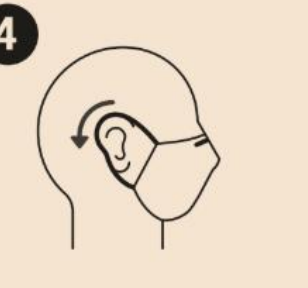
2

Toca solo las gomas de la mascarilla.



3

Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.



4

Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.



5

Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.



6

Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.



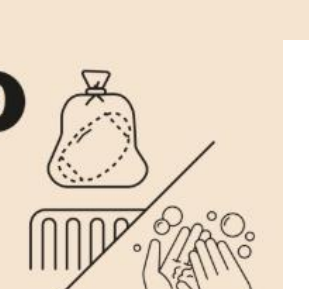
7

Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.



8

Retírala tocando sólo las bandas elásticas.



9

Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Deposítala cerrada en la basura y lávate las manos.

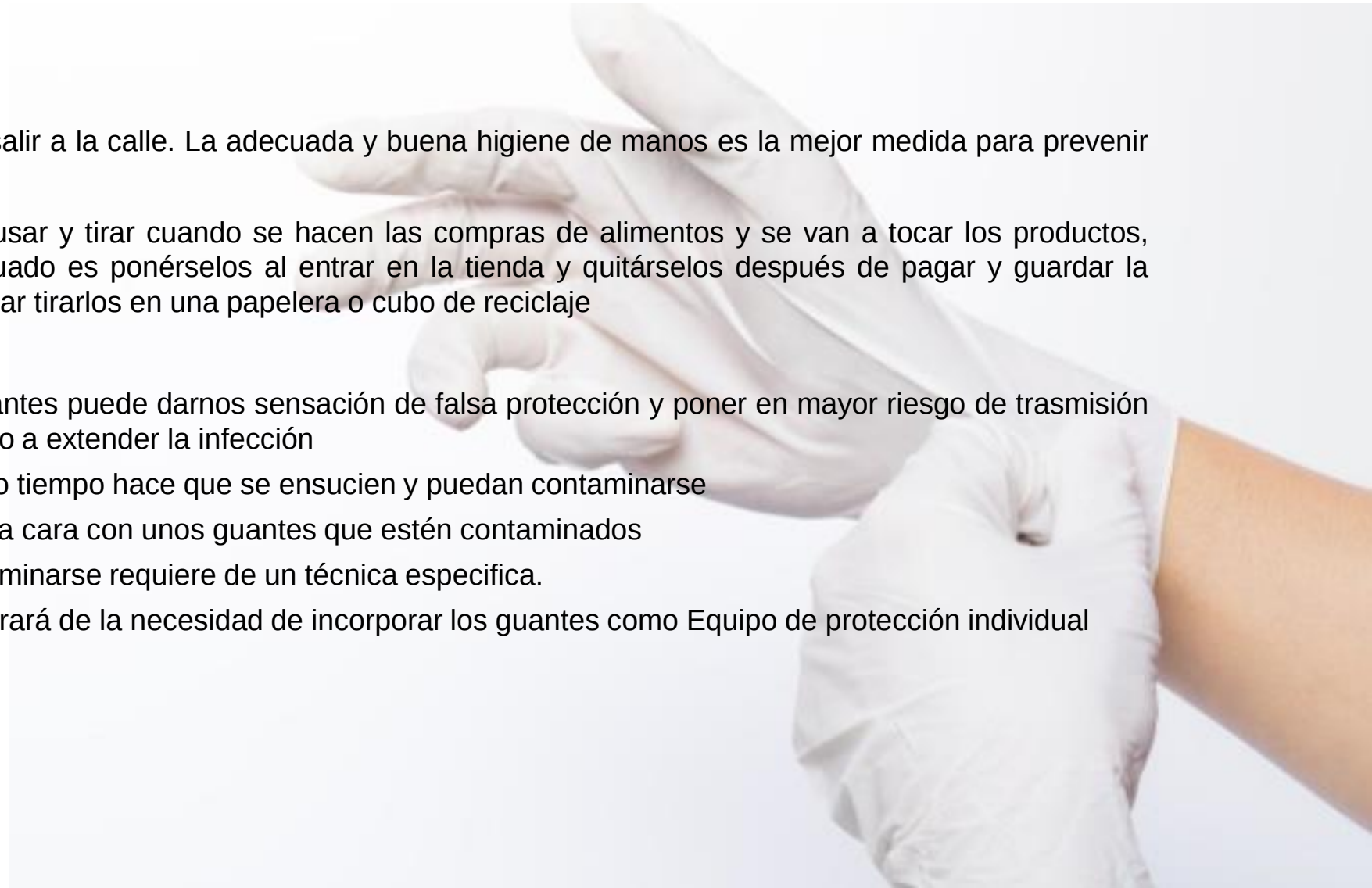
¿Qué mascarilla necesito según mi situación?

Tipo de mascarillas		¿Sirven para no contagiarse?	¿Sirven para no contagiar?	Observaciones
	Mascarilla higiénica reutilizable ⁽¹⁾	NO protección suficiente frente a agentes infecciosos	Sí limita la propagación de agentes infecciosos	❑ No están diseñadas para proteger al usuario de ningún riesgo ❑ No se recomiendan para situaciones que impliquen exposición a agentes peligrosos ❑ No se considera producto sanitario ni EPI (equipo de protección individual). ❑ Si son reutilizables, el fabricante indicará el número máximo de lavados. A partir de ahí, no se garantiza la eficacia de la mascarilla. ❑ Las no reutilizables deben ser eliminadas después de su uso recomendado. ❑ Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 horas. ❑ En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra
	Mascarilla higiénica desechable ⁽¹⁾	NO protección suficiente frente a agentes infecciosos	Sí limita la propagación de agentes infecciosos	
	Mascarilla quirúrgica desechable tipo I ⁽²⁾ , II, IIR	NO protección suficiente frente a agentes infecciosos	Sí limita la propagación de agentes infecciosos	❑ No están diseñadas para proteger al usuario de ningún riesgo ❑ No se recomiendan para situaciones que impliquen exposición a agentes peligrosos ❑ No se considera producto sanitario ni EPI (equipo de protección individual). ❑ Si son reutilizables, el fabricante indicará el número máximo de lavados. ❑ Las no reutilizables deben ser eliminadas después de su uso recomendado. ❑ Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 horas. ❑ En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
	FFP1 sin válvula de exhalación	NO protección suficiente frente a agentes infecciosos	Sí limita la propagación de agentes infecciosos	
	FFP2 / FFP3 sin válvula de exhalación	Sí protección suficiente frente a agentes infecciosos	Sí limita la propagación de agentes infecciosos	❑ Están diseñadas para filtrar las partículas y aerosoles líquidos presentes en el medio ambiente, impidiendo que sean inhaladas por quienes las están utilizando ❑ Según su eficacia de filtración pueden ser de tres tipos: FFP1, FFP2, y FFP3. ❑ Mascarillas FFP1: tienen una eficacia de filtración mínima del 78 %, y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 22 %. Suelen emplearse frente a partículas de material inerte. ❑ Mascarillas FFP2: su eficacia de filtración es del 92 %, y se utilizan frente a aerosoles de baja o moderada toxicidad. ❑ Mascarillas FFP3: presentan una eficacia de filtración del 98 %, y se utilizan frente a aerosoles de alta toxicidad, ❑ La duración depende del fabricante. Consulta las instrucciones.. ❑ Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 horas. ❑ En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
	FFP2 / FFP3 con válvula de exhalación	Sí protección suficiente frente a agentes infecciosos	NO limita la propagación de agentes infecciosos	

- **Uso de guantes.**

Usar guantes de manera adecuada

- ❑ **NO** se deben utilizar guantes para salir a la calle. La adecuada y buena higiene de manos es la mejor medida para prevenir la transmisión del virus.
- ❑ **SI** debemos ponernos guantes de usar y tirar cuando se hacen las compras de alimentos y se van a tocar los productos, aunque estén envasados. Lo adecuado es ponérselos al entrar en la tienda y quitárselos después de pagar y guardar la compra en la bolsa o cesta. No olvidar tirarlos en una papelera o cubo de reciclaje
 - Un uso inadecuado de los guantes puede darnos sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de transmisión a quien los lleva, contribuyendo a extender la infección
 - Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse
 - Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados
 - Quitarse los guantes sin contaminarse requiere de una técnica específica.
 - En el centro de trabajo se valorará de la necesidad de incorporar los guantes como Equipo de protección individual



- **Uso de guantes.**

Cómo quitarse los guantes con seguridad



- 1** Pellizca el guante en la muñeca. Evita tocar la piel.



- 2** Retira el guante totalmente.



- 3** Recoge el guante con la otra mano manteniéndolo sujeto y arrugado.



- 4** Deslizamos dos dedos dentro del segundo guante. **No tocar la parte exterior del guante.**



- 5** Retiramos el segundo guante.



- 6** Una vez nos quitamos los guantes, **los desechamos en una papelera con bolsa de plástico y la cerramos. Lavamos las manos.**

- **Medidas preventivas de limpieza y Desinfección.**

- ❑ **La limpieza** elimina gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies. Este proceso no mata los gérmenes, pero al quitarlos, disminuye su cantidad y el riesgo de propagar la infección.
- ❑ **La desinfección** se refiere al uso de productos químicos, para matar los gérmenes en las superficies y objetos. Este proceso no necesariamente limpia las superficies sucias ni quita los gérmenes, por ello, es muy importante que haya una buena limpieza antes de proceder a la desinfección

Limpieza al volver a casa

Cuando salimos a la calle, ya sea al trabajo, a la compra o a pasear al perro, corremos el riesgo de tocar alguna superficie que pueda estar contaminada. Para **eliminar cualquier riesgo de contagio del covid-19**, hay que llevar a cabo una serie de prácticas nada más llegar a casa que nos garanticen que el virus no penetra en nuestro hogar.



Para ello, es imprescindible **preparar una pequeña cesta** donde dejar los aparatos que utilizamos fuera de casa como las llaves, la cartera o el móvil. Después, usaremos toallitas con un mínimo del 70 por ciento de alcohol para limpiar la superficie del teléfono, por si hubiera estado en contacto con alguna superficie que estuviera contaminada fuera del hogar.



Lo más importante es **quitarse los zapatos** nada más entrar en casa, **cambiarse también de ropa** y lavarnos las manos inmediatamente, aunque muchos expertos recomiendan una ducha cuando se vuelve de trabajar. Después, nos ponemos ropa limpia y lavamos la ropa que pudiera estar contagiada. Es importante **no sacudir la ropa sucia**

- **Medidas preventivas de limpieza y Desinfección.**



Para ser más efectivos, se recomienda **guardar la ropa sucia en bolsas desechables**, si no se puede lavar en el momento. Después hay que lavar la ropa "con jabón o detergente y con agua lo más caliente posible". También es importante secar la ropa completamente, ya que "tanto el lavado como el secado ayudan a matar el virus"

Cabe distinguir tres situaciones:

- **Ropa utilizada en situación de riesgo**, que haya podido estar en contacto con un caso confirmado o probable de contagio con COVID19. La ropa será embolsada y cerrada, no deberá ser sacudida y se recomienda lavarla con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.
- **Ropa empleada en situación de bajo riesgo**, que haya estado en contacto con un caso asintomático, con efluentes de limpieza, etc. El lavado de ropa se hará con un detergente de ropa normal y un programa con temperatura, al menos de 60º.
- **Ropa usada en tareas con baja probabilidad de exposición**, con riesgo por posible contacto con superficies, uso de zonas comunes, etc. El lavado de ropa se hará con un detergente y un programa de ropa normal.

- **Medidas preventivas de limpieza y Desinfección.**

Limpieza del hogar



Ventilar frecuentemente el hogar **y todos sus espacios durante, al menos, 5 minutos al día.**



La limpieza debe ser reforzada en todas las superficies u objetos que se tocan con una mayor frecuencia

- Pomos y manecillas de las puertas, ventanas, cajones y armarios.
- Barandillas o pasamanos.
- Interruptores, botones y pulsadores.
- Botones de los ascensores.
- Teléfono y telefonillo.
- Mando de la televisión a distancia (u otros mandos).
- Electrodomésticos, mesas, sillas y otros muebles.
- Grifos.
- Utensilios de cocina.



El procedimiento más adecuado es utilizar agua y jabón, o un limpiador de uso común. En el caso de espacios de uso frecuente como el baño, después de limpiar con agua y jabón se procederá a la desinfección. Si **utilizas lejía recuerda mezclar 20 ml de este producto con 980 ml de agua antes de limpiar.**

- **Medidas preventivas de limpieza y Desinfección.**

Limpieza de objetos

Los objetos de uso personal como gafas, móviles, teclados, ratón, tarjetas, carteras, bolsos, etc. se limpiarán con frecuencia con los productos indicados por cada fabricante.

Para desinfectarlos, cuando el material lo permita, use un paño limpio con solución hidroalcohólica. En su defecto, puede usar alcohol común (concentración de 96%) diluido de la siguiente manera: mezcle 70 ml de alcohol con 30 ml de agua. No hace falta aclarar



Limpieza de los alimentos

Es importante mantener en perfecto estado los alimentos que vamos a comer a diario. Aunque muchos de ellos vienen envasados del supermercado, los productos frescos aquellos son en los que más atención debemos poner, ya que han estado expuestos ante los distintos compradores y no sabemos quién ha podido contaminarlos en algún momento

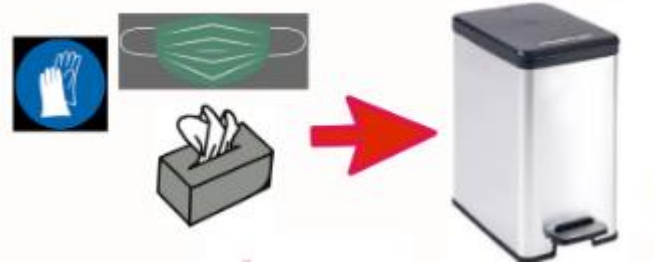
La recomendación es retirar todos los envases y tirarlos en el contenedor de reciclaje indicado para cada uno. Después, colocar los productos frescos como frutas y verduras en un plato y lavarlos a fondo con agua (da igual que sea fría o caliente)



- **Medidas preventivas de limpieza y Desinfección.**

Gestión de residuos

- ❑ La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- ❑ Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.



- ❑ Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc...) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- ❑ En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, 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. .



- **Psicosociales. Medidas Preventivas**

El miedo es una de las emociones básicas de nuestro psiquismo y una reacción normal y saludable ante situaciones desconocidas, amenazadoras y potencialmente peligrosas como la que estamos viviendo.

Una respuesta adaptativa que nos ayuda a mantenernos alerta y tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos. Sin embargo, el miedo también se puede convertir en algo que nos bloquea y nos impide gestionar las amenazas con eficacia, convirtiéndose entonces en un impedimento y en un problema psicológico.

Ante la alerta sanitaria generada por la llegada a nuestro país del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, se exponen a continuación una serie de recomendaciones sobre la gestión psicológica de esta circunstancia:

Infórmate bien

- Consulta únicamente canales de información oficiales o contrastados.
- Ten cuidado con las redes sociales. Contrasta la información que se comparte y, muy especialmente, antes de volverla a compartir.
- Evita la sobreinformación. Conectarte permanentemente o escuchar informativos 24 horas no te hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará tu angustia innecesariamente

Informa bien a los demás

- Evita hablar permanentemente del tema o compartir angustias con personas afectadas
- Evita esparcir rumores e informaciones falsas

Organízate

- Explica de forma clara e inminente tu situación a tus superiores, equipos y proveedores, para poder empezar a tomar decisiones y organizarte con las nuevas rutinas.
- Si tienes que trabajar en casa, establece un espacio y un horario lo más parecido posible a lo que hacías antes. Mantener ciertas rutinas te ayudará a mantener el orden mental y la sensación de normalidad

- **Psicosociales.**

Mantente conectado/a

- No poder ver a los tuyos en persona no significa no poder estar en contacto. Llámalos, envíales mensajes, haz videoconferencias ... Os sentiréis menos aislados y más cerca.
- Inscríbete a alertas de texto o correo electrónico de fuentes contrastadas para recibir las actualizaciones tan pronto como estén disponibles.

Cuídate, protégete

- No tomes más precauciones de las necesarias. No te hará estar más seguro frente un contagio y, en cambio, alimentará tu miedo y el de los que te rodean, en especial el de los más pequeños
- Mantén tus rutinas diarias y haz vida normal en la medida de lo posible. El miedo se controla mucho mejor a través de nuestros comportamientos saludables que a través de las precauciones innecesarias.
- Reconoce tus sentimientos y acéptalos. Si es necesario, comparte con las personas más cercanas a ti, escribe un diario o contrata los servicios de un/a profesional.

Relájate, mira de distraerte

- Utiliza la técnica que más te guste o te funcione para relajarte: respiraciones profundas, yoga, meditación, actividades o movimientos que nos hagan sentir bien
- Trata de hacer ejercicio, sobre todo si tu confinamiento es preventivo. *Mens sana in corpore sano.*
- Usa el sentido del humor. El humor es una emoción que te ayudará a reducir la angustia y mantener el miedo (otra emoción) a raya.

Sacar la parte positiva

- Por fin tienes un momento para parar y reflexionar sobre tus prioridades y los próximos pasos que quieres dar.
- Valora la empatía y solidaridad de mucha gente conocida y desconocida.
- Recuerda que solo se trata de una situación temporal, pasada la cual, todos habremos aprendido mucho tanto de los demás como de nosotros mismos.

DESESCALADA: CENTROS DE TRABAJO



- **Desescalada. Medidas Preventivas generales**

Las medidas preventivas que se deben tomar en el ámbito laboral para protegerse del SARS-CoV-2 son

- ☐ Medidas de **distanciamiento social** en el lugar de trabajo, tanto entre personal empleado como con clientes y clientas (mantener 2 metros de distancia).
- ☐ **Medidas organizativas** en la empresa para asegurar esta distancia en el desempeño de la tarea como en otras actividades: escalonamiento de entradas, vestuario, uso de comedores, teletrabajo, reuniones por videoconferencia...
- ☐ Medidas de **higiene** en los centros de trabajo:
 - Lavado frecuente y correcto de manos.
 - Asegurar la existencia de dispensadores de jabón líquido y papel para secado de manos (o desinfectante de base alcohólica cuando no haya posibilidad, p.ej. fuera del centro de trabajo)
 - Asegurar la existencia de papeleras recubiertas con bolsas de basura.
 - Colocación de información visual (carteles, folletos, etc.) en lugares estratégicos sobre higiene respiratoria e higiene de manos.
 - Aseguramiento de la implantación y del seguimiento de medidas de higiene en los centros de trabajo.
 - Limpieza exhaustiva de las superficies. Para desinfectar puede utilizar lejía diluida y en aquellas superficies en las que no pueda utilizarse lejía, puede usarse etanol al 95%.
 - En los espacios en los que exista atención al público, además de las recomendaciones anteriores, asegurar la existencia de pañuelos de papel desechables y de papeleras recubiertas con bolsa de basura.
 - Se debe asegurar la renovación del aire y ventilación adecuada.
- ☐ Se recomienda que las personas trabajadoras que presenten síntomas de COVID-19 se abstengan de acudir a su centro de trabajo para evitar la posible propagación del virus y que consulte con el servicio sanitario de su servicio de prevención.

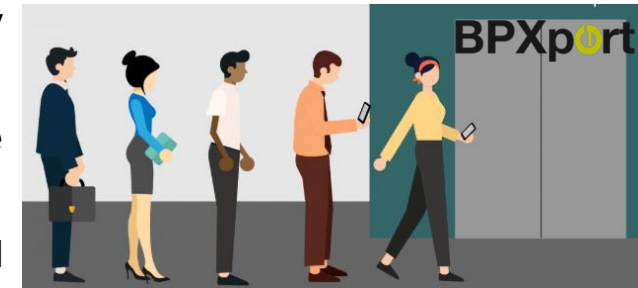
DESESCALADA: CENTROS DE TRABAJO



- **Medidas preventivas en Centros de trabajo.**

Control de acceso al centro de trabajo

- ❑ Se informará al personal de la necesidad de mantener la distancia de seguridad a la hora de acceder y salir del centro.
- ❑ Se marcarán líneas en el suelo, cuando sea posible, para establecer las distancias, en el caso de que se haya de guardar cola para el acceso al edificio.
- ❑ Se establecerán franjas horarias diferenciadas para la entrada del personal y para el acceso del público, e incluso si es posible zonas de acceso al edificio



Uso de geles hidroalcoholicos antes de acceder al centro de trabajo

- ❑ Las personas que **no llevan guantes** utilicen las soluciones o geles hidroalcohólicos antes de entrar al centro, con el fin de higienizarse las manos y no puedan contaminar las superficies de este.
- ❑ Las personas que **lleven guantes**, se los quiten de la forma adecuada, se deshagan de ellos en contenedores con tapa dispuestos al efecto en el acceso al centro y después utilicen las soluciones o geles hidroalcohólicos puestos a su disposición.

Se recomienda el lavado de manos con agua y jabón periódicamente durante la jornada laboral. Ha de tenerse en cuenta que después de haberse lavado las manos unas cuatro o cinco veces con los geles o soluciones hay que lavarse adecuadamente las manos con agua y jabón

También se pondrán dispensadores de geles hidroalcohólicos en las diferentes zonas del centro para que el personal pueda utilizarlos puntualmente (pasillos, en la proximidad de las máquinas de café, en las zonas de ascensores, etc.). **Aunque ha de tenerse en cuenta que lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón.**



- **Medidas preventivas en Centros de trabajo.**

Uso de las diferentes zonas del centro de trabajo

□ Uso de las zonas de paso:

Se mantendrá la distancia de seguridad en los pasillos, escaleras, vestíbulos, etc. Para ello es preciso la colaboración de todo el personal, se han de realizar los desplazamientos estrictamente necesarios por el centro de trabajo sin pararse a hablar con compañeros o compañeras, ni formar grupos, ha de bastar con el saludo a distancia y sin que exista aproximación.

Han de evitarse desplazamientos innecesarios, las consultas o dudas que puedan darse entre servicios se resolverán preferentemente por vía telemática o telefónica, de manera que los desplazamientos se minimicen

□ Uso de baños:

- Se mantendrá la distancia de seguridad en los baños, de manera que no podrán ser usados por más personas que las que puedan mantener la distancia establecida.
- Habrán de establecerse sistemas para saber cuántas personas están en el baño, como por ejemplo dejar la puerta abierta (en los baños en los que existan diversas cabinas de inodoros) o establecer carteles de ocupación, o señales de ocupado etc.
- Se tirará de la cadena con la tapa cerrada.
- Antes de salir del baño se lavará las manos el empleado o empleada que lo ha utilizado, abrirá y cerrará el grifo utilizando el papel y se secará la encimera, si es que ha podido resultar mojada



DESESCALADA: CENTROS DE TRABAJO

- **Medidas preventivas en Centros de trabajo.**

Uso de las diferentes zonas del centro de trabajo

☐ Uso de vestuarios:

En los vestuarios se ha de poder respetar la distancia por lo que si es necesario habrán de establecerse turnos para su uso y señales de ocupación. Se recomienda lavarse las manos al entrar y al salir del vestuario, así como mantener el orden y la limpieza

☐ Uso de los ascensores y escaleras:

Sólo podrá ir una persona en el ascensor correspondiente.

Se utilizará con carácter excepcional y se pulsarán los botones con pañuelos de papel que la persona usuaria desechará después de haber salido del ascensor.

Al subir las escaleras se recomienda dejar una distancia de aproximadamente cuatro peldaños con la persona que está subiendo por delante y no tocar el pasamanos.

Al cruzarse con una persona que baje la escalera basta con un gesto para saludarse, no pararse en las escaleras a charlar o preguntar, basta con el gesto, pues las escaleras son zonas donde mantener la distancia de seguridad puede ser más complejo



DESESCALADA: CENTROS DE TRABAJO



- **Medidas preventivas en Centros de trabajo.**

Uso de las diferentes zonas del centro de trabajo

☐ Uso de zonas de café, bebidas y comida:

Se estará en dichas zonas el tiempo estrictamente necesario para la adquisición del producto.

No se permite crear grupos y el criterio general es coger el producto y volver al puesto de trabajo, en todo caso las personas presentes que pudieran estar esperando para obtener el producto mantendrán la distancia de seguridad.

Se recomienda lavarse las manos antes de acudir a la máquina de café y después de haberla utilizado, y en cuanto a pulsar la botonera o tocar el resto de las partes de esta se recomienda utilizar un pañuelo desechable.

Se establece que hay que dejar el puesto de trabajo para acudir a otra zona del centro (servicio médico, garajes, espacios de otros servicios o direcciones, etc..) en los casos estrictamente necesarios y si es preciso acudir a esa otra zona, se ha de lavar las manos con anterioridad



DESESCALADA: CENTROS DE TRABAJO

- **Desplazamientos. Transporte publico.**

- ❑ Limpiarse con alcohol en gel al subirse y bajarse del transporte
- ❑ Utilizar mascarillas (recomendable mascarilla higiénica, no médica) dentro del transporte público
- ❑ Cubrirse al toser o estornudar
- ❑ Usar el transporte público en horas donde no haya gran número de pasajeros
- ❑ Evitar tener cualquier tipo de contacto físico tanto con el conductor como con las personas usuarias
- ❑ Procura mantener la distancia de seguridad con el resto de pasajeros distribuyéndooos a lo largo del tren
- ❑ Caminar o usar bicicleta, si es posible, para acudir a lugares cercanos
- ❑ Únicamente se puede utilizar el transporte público cuando sea estrictamente necesario.

USO MASCARILLA
EN TRANSPORTE PÚBLICO

OBLIGATORIO



DESESCALADA: CENTROS DE TRABAJO

- **Desplazamientos. Vehículos privados**

Deberá tenerse en cuenta que los vehículos privados también pueden ser fuente de contaminación, por lo que se deberá extremar las medidas de limpieza.

- ❑ Limpie con frecuencia todas las superficies que se tocan regularmente: volante, freno de mano, manijas de puertas, cinturón de seguridad, asientos, control de equipo de sonido, calefacción etc.
- ❑ Se recomienda usar lejía diluida donde se pueda usar o en su defecto alcohol .
- ❑ Disponga de papel de un solo uso en el coche y un recipiente para tirarlos. Tenga en el coche productos de higiene de manos
- ❑ En vehículos particulares de hasta nueve plazas, podrán viajar tantas personas como plazas tenga el vehículo, siempre que todas residan en el mismo domicilio. En este supuesto, no será necesario el uso de mascarilla.
- ❑ En el caso que **no convivan en el mismo domicilio**, podrán desplazarse **dos personas por cada fila de asientos, siempre que utilicen mascarilla** y respeten la máxima distancia posible entre los ocupantes.

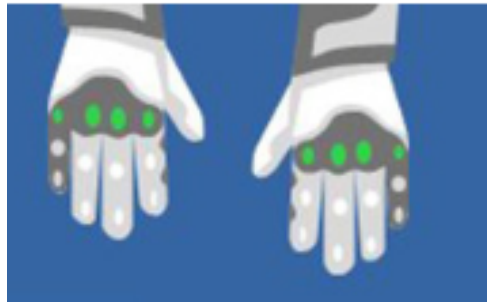
Puntos clave de limpieza y desinfección



DESESCALADA: CENTROS DE TRABAJO

- **Desplazamientos. Motos**

- ❑ En las motocicletas, ciclomotores y vehículos de dos plazas homologadas (conductor y pasajero), pueden viajar dos personas siempre que o lleven **casco integral con visera**, o utilicen mascarilla o que residan en el mismo domicilio.
- ❑ Los desplazamientos en moto aseguran la distancia social. No es necesario usar mascarilla. Ponte tu casco, pero **no lo compartas**
- ❑ Usa siempre **tus guantes** de protección, pero recuerda no sustituyen a los sanitarios en otros entornos.
- ❑ **Limpia periódicamente** los mandos y superficies susceptibles de contacto.
- ❑ Ahora, como siempre, evita accidentes y practica una **conducción preventiva**



Puntos clave de limpieza y desinfección



- **Desplazamientos. Bicicleta**

Recuerda la moto, la bici y el patinete eléctrico serán la mejor opción frente a los contagios.

- ❑ **Un medio de transporte activo**, que procura a quién la utiliza en sus desplazamientos habituales, una mayor protección de su sistema cardiovascular, un incremento de sus defensas y un mejor estado anímico.
- ❑ **Un medio de transporte que permite salvaguardar el distanciamiento social recomendado frente al Covid-19**, puesto que en bicicleta uno se desplaza en solitario, manteniendo las distancias, sin aglomeraciones.
- ❑ **Un medio de transporte respetuoso con el medio ambiente**, puesto que no emite gases contaminantes, no genera contaminación acústica, ni necesita consumir otra energía que la propia energía de la persona.
- ❑ **Un medio de transporte ágil y rápido**, puesto que diversos estudios han demostrado que, para distancias inferiores a 10 kilómetros, es más rápido al no tener que buscar aparcamiento, ni esperar al transporte público y además, permite desplazamientos puerta a puerta.
- ❑ Y, además, es un medio que, al proveer al usuario de una mejor salud sin comprometer su seguridad, **reduce la necesidad de asistencia sanitaria** derivada de las enfermedades comunes y los accidentes de tráfico, ayudando a **no incrementar la presión sobre el sistema sanitario durante el Covid-19**.

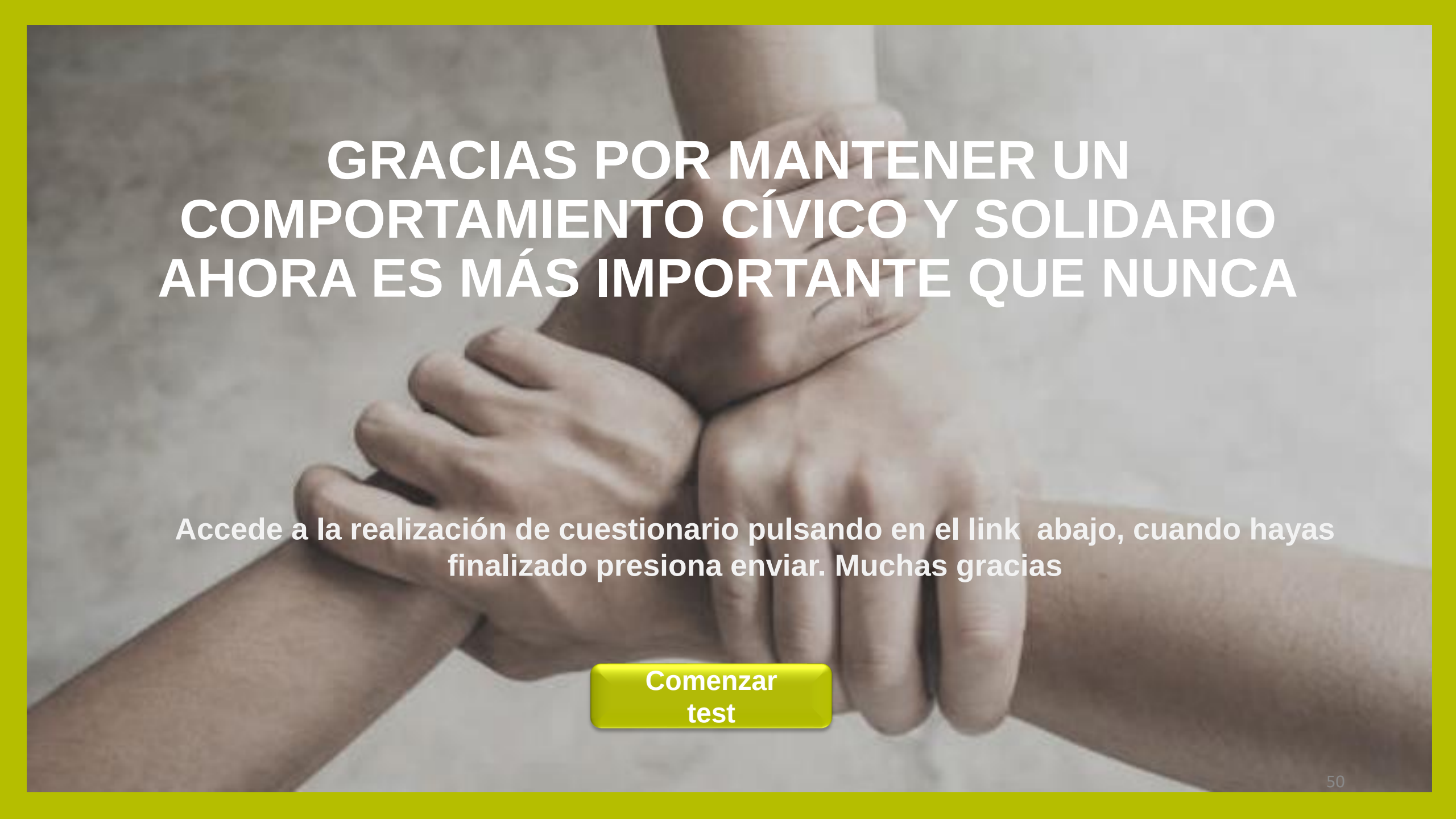
- **Recomendaciones**

Las medidas específicas que se implanten en los diferentes centros de trabajo para garantizar la protección adecuada de todos los trabajadores, se adoptarán simultáneamente si las condiciones de trabajo así lo requirieren.

Será el Servicio de Prevención Propio (SPP) quien cooperará con los centros de trabajo, adaptando su actividad y recomendaciones con el objetivo de limitar los contagios de SARS-CoV-2

Enlaces de interés para consultar fuentes oficiales

- ❑ [Ministerio de Sanidad](#)
- ❑ [Centro Europeo para la prevención y el control de enfermedades \(ECDC\)](#)
- ❑ [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)



GRACIAS POR MANTENER UN COMPORTAMIENTO CÍVICO Y SOLIDARIO AHORA ES MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA

Accede a la realización de cuestionario pulsando en el link abajo, cuando hayas finalizado presiona enviar. Muchas gracias

**Comenzar
test**