

PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CENTROS DE ATENCIÓN Y CUIDADO DE PERSONAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR CORONAVIRUS (COVID-19)



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>Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje una persona sintomática procedente de una zona de riesgo.</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"> – Acompañantes para traslado. – Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza. <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"> – Personal administrativo. – Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos. – Personal de seguridad. – Policías/Guardias Civiles – Personal aduanero. – Bomberos y personal de salvamento.
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>No necesario uso de EPI.</p> <p>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> – protección respiratoria, – guantes de protección.

Es imprescindible **reforzar las medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello se **facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente** siguiendo estas recomendaciones. En particular, se destacan las siguientes medidas:

- **La higiene de manos** es la medida principal de prevención y control de la infección.

- **Etiqueta respiratoria:**

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. 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.
- Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.

- **Mantener distanciamiento social de 2 metros.**

- Cualquier medida de protección debe garantizar que proteja adecuadamente al personal trabajador de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la adopción de medidas organizativas, medidas técnicas y, en último lugar, medidas de protección individual. Todas las medidas anteriores se podrán adoptar simultáneamente si las condiciones de trabajo así lo requieren.

- La **información** y la **formación** son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual. Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

- Además de la higiene personal, se pondrán los medios necesarios para garantizar la **higiene de los lugares de trabajo**, que deberá intensificarse en relación con la práctica habitual. Las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo, son importantes medidas preventivas. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc. Los detergentes habituales son suficientes. Se prestará especial atención a la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza.

- Se limitará el número de personas y el tiempo de exposición al mínimo posible.

□ Evitar la incorporación al trabajo de personal que presente sintomatologías o sea considerado especialmente sensible a este riesgo.

□ Las medidas y condiciones que necesariamente deben adoptarse para garantizar la salud de trabajadores y personal de mantenimiento y evitar la propagación del virus, han de ser las que vienen requeridas por los protocolos sanitarios oficiales y, en concreto, las que señala la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Sanidad, sin perjuicio de las indicadas por las Autoridades Autonómicas y Locales.

Medidas dirigidas a la prevención y control de la infección.

□ Se deben implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la **distancias de seguridad de 2 metros**, tanto en los distintos puestos de trabajo del centro, fijos o móviles, como específicamente en las zonas comunes (aseos, vestuarios, comedor, salas de reuniones, pasillos, etc.). En caso de no poder garantizarse dicha distancia se deberán organizar turnos por escrito para el uso de los mismos, como por ejemplo en los comedores o salas de reuniones, de manera que se garantice que el aforo de trabajadores permita mantener al menos dos metros entre los mismos.

□ Se deben establecer **planes de continuidad** de la actividad ante un aumento de las bajas laborales del personal o en un escenario de incremento del riesgo de transmisión en el lugar de trabajo, **con un proceso de participación y acuerdo con la representación legal de los trabajadores**.

□ Contemplar posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo si fuera necesario. Se debe priorizar el teletrabajo en aquellos puestos que así lo permitan, como puestos administrativos, etc.

□ Se debe garantizar en el centro de trabajo el acceso a aseos e instalaciones cercanas, en las que los trabajadores puedan lavarse las manos y asearse adecuadamente durante y tras la jornada laboral. Los trabajadores utilizarán las mismas de forma individual preferiblemente y, en cualquier caso, manteniendo siempre una distancia de dos metros con el resto de trabajadores.

□ Se deberán limpiar diariamente las instalaciones comunes del centro de trabajo, así como específicamente vestuarios, aseos y comedor.

- **Los aseos** dispondrán en todo momento de los útiles necesarios para una correcta higiene personal de los trabajadores, como espejos, lavabos con agua corriente, caliente si es necesario, jabón y sistema de secado con garantías higiénicas (toallas desechables o secamanos...).

- La plantilla deberá evitar aglomeraciones o agrupaciones que supongan un contacto entre los mismos. Limitar la realización de reuniones, favorecer la videoconferencia.
- Las medidas higiénico-sanitarias que debe seguir el personal son:
 - Evitar contactos físicos innecesarios.
 - Siempre que sea posible mantener distancia de más de 2 metros de persona a persona.
 - Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral.
 - Cuando existan lesiones que no se puedan cubrir, debe evitarse el contacto directo.
 - El lavado de manos debe realizarse al comenzar y terminar el trabajo y después de realizar cualquier operación que pueda implicar el contacto con material o superficies infecciosas. Dicho lavado debe realizarse con agua y jabón líquido. (Anexo: Procedimiento de lavado de manos).
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. Las manos lo tocan todo y los gérmenes pueden sobrevivir en las superficies durante un tiempo.
 - Disponer de lugar determinado para el almacenamiento adecuado de los equipos de protección individual y verificar que se limpian y se comprueba su buen funcionamiento, si fuera posible con anterioridad, y en todo caso, después de su utilización, reparando o sustituyendo los equipos defectuosos antes de cada uso.
 - No comer, beber ni fumar en un lugar distinto del destinado para ello.
 - Se debe seguir el plan de limpieza habitual para las áreas comunes y, además, focalizarse de manera especial en las superficies de contacto (mesas, pasamanos, pomos de puertas, botoneras de maquinaria
 - Para desinfectar las superficies de contacto se deberá utilizar lejía o una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50gr/litro preparada recientemente). El personal de limpieza utilizará para esta tarea guantes de protección y mascarilla de protección FFP2 y gafas protectoras.
 - Utilizar ropa, y bolsas específicas, por ejemplo, identificadas/codificadas por código de colores para evitar la contaminación cruzada.
 - Los aseos dispondrán en todo momento de los útiles necesarios para una correcta higiene personal de los trabajadores, como agua corriente, jabón, toallas (preferentemente de papel desechable), papel higiénico..

Otras medidas recomendadas:

- Llevar las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca y otros adornos.
- Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.
- Evitar el uso de lentillas.
- Evitar el uso de maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.


Los trabajadores deberán disponer para la tarea de limpieza y medidas preventivas, **dentro de la jornada laboral**:


- Diez minutos antes de la comida.
- Diez minutos antes de abandonar el trabajo.

Al salir de la zona de trabajo, el trabajador deberá quitarse las prendas de trabajo y los equipos de protección individual, quedando totalmente prohibido llevarse a su domicilio cualquier prenda.


PASOS PARA PONERSE LOS EPIS

- 1.** Tenga claro los **EPIS que debe utilizar para la tarea.**
Prepare los materiales adicionales que sean necesarios (ej. contenedor de residuos).


- 2.** Póngase la **bata**, de forma que cubra totalmente el cuerpo (abrochada), incluidos los brazos.


- 3.** Póngase la **mascarilla FFP2/FFP3.** Compruebe el correcto *ajuste* de la mascarilla.
Póngase la protección ocular (**gafas de montura integral**).


- 4.** Póngase los **guantes** (por encima de los puños de la bata).



PASOS PARA QUITARSE LOS EPIS

1. Al retirar los EPIS, evite su contaminación, la de otras personas y del medio ambiente.

Retire los guantes y la bata. Enrolle sobre sí mismo.

Retírelos al contenedor adecuado.



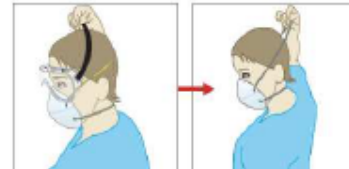
2. Realice estricta higiene de manos.



3. Retire las **gafas** (protección ocular) desde la parte de atrás (goma de sujeción).

Retire la **mascarilla** desde la parte de atrás (gomas de sujeción).

Retire estos equipos adecuadamente (limpieza/residuo).




4. Realice estricta higiene de manos.



¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBLEMENTE SUCIAS!

DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

 Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



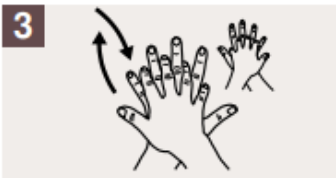
0 Mójese las manos.



1 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



6 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



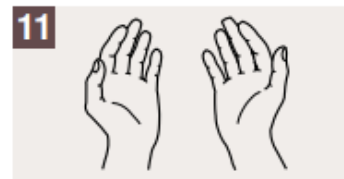
8 Enjuáguese las manos.



9 Séquese las manos con una toalla de un solo uso.



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.