



SERVINOR
PREVENCIÓN

**INFORMACION Y PROTOCOLO DE SEGURIDAD
FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19**



**INFORMACION Y PROTOCOLO DE SEGURIDAD
FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19**

INFORMACION

Los coronavirus (CoV) concretamente el **Covid-19** está teniendo una expansión mundial y puede afectar a cualquier persona.

Los síntomas son tos, dolor de **garganta, fiebre, y sensación de falta de aire.**

Puede ser peligroso en personas de **edad avanzada** o que presenten ya problemas previos de salud. Su contagio proviene principalmente del contacto estrecho con **personas enfermas**, a través de estornudos o secreciones respiratorias en un radio de uno a dos metros a su alrededor o bien mediante contacto con animales.

En el caso de las empresas y determinados sectores, se debe de atender una **serie de medidas** y un procedimiento de actuación que ha marcado el Ministerio de Sanidad el pasado 28 de febrero de 2020. Esas pautas fueron acordadas junto a asociaciones médicas profesionales, patronales, sindicatos y servicios de prevención de riesgos laborales aunque la **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales** ya establece la necesidad de tomar las medidas necesarias ante riesgos a la salud, así como formar e informar a los trabajadores.

Se establece además que cualquier trabajador que tenga que permanecer en cuarentena deberá de estar considerado como situación de incapacidad temporal derivada de enfermedad común, de acuerdo con el **Criterio Técnico 2/2020 del Ministerio de Sanidad.**

A continuación se expone el protocolo de seguridad y actuación ante el coronavirus, que se irá adaptando a las circunstancias a medida que se vaya avanzando la situación y que establece la necesidad de evaluar los **riesgos de exposición a coronavirus** por parte de las empresas de manera específica hacia sus trabajadores, y **promover medidas y recomendaciones preventivas.**

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

Según informe de la OMS, los coronavirus (CoV) pertenecen a una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves de tipo respiratorio que cursan con tos, fiebre o sensación de falta de aire.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

La transmisión se produce a través del **contacto** con animales o **personas infectadas**. A través de las secreciones respiratorias que se generan con la **tos** o el **estornudo**, y que puedan entrar en contacto con nariz, ojos o la boca.

¿EXISTE TRATAMIENTO?

A fecha actual no existe tratamiento específico hasta la fecha. Sí que existe tratamiento para el control de los síntomas, por lo que la asistencia sanitaria mejora mucho el pronóstico.

¿CÓMO PROCEDER CON LAS PERSONAS QUE HAYAN ESTADO RECIENTEMENTE EN ZONA/S AFECTADAS?

Una persona que haya estado en una zona afectada por el Coronavirus **puede seguir realizando una vida normal** en el ámbito familiar, laboral, escolar y con amigos.

Únicamente, aquellas personas que presenten síntomas respiratorios (tos, fiebre o falta de aire) deberán **permanecer en su residencia** habitual y no acercarse a más de 1 metro de otras personas y **contactar** con el servicio médico a través del **112**.

¿QUÉ PAUTAS DE ACTUACIÓN DEBEN DE SEGUIR LAS EMPRESAS?

En el caso de que la empresa quiera mejorar las medidas preventivas propuestas por el Ministerio de Sanidad, se pueden recomendar las siguientes pautas de actuación, que en cualquier caso deberán ser consensuadas y aprobadas con los representantes de los trabajadores:

- Aquellas personas cuyo trabajo sea compatible con el **teletrabajo**, podrán adoptar esta medida cautelar durante un período de 14 días.
- Para aquellas personas cuyo trabajo implique un contacto directo con el público o con otros compañeros, la empresa podrá recomendar a la persona trabajadora que acuda a su médico de cabecera a realizarse una valoración médica. En caso de confirmarse que no existen síntomas, podrá adoptar medidas cautelares como:
 - El uso continuado, por parte de esta persona, de **mascarillas** y desinfección de manos periódicas, durante al menos 14 días.
 - **Reubicación** a puestos con menor contacto físico con clientes, siempre que sea posible.
 - Cuando no sean posibles las opciones anteriores, la empresa podrá optar por una **licencia retribuida** (siempre que no exista baja médica) durante 14 días.

¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS ADOPTAR? ¿CÓMO PROTEGERSE?

Puedo proteger reforzando las medidas de higiene en los **lugares de trabajo**, de ahí que se establezcan como medidas preventivas una serie de recomendaciones aceptadas por todos los expertos para este tipo de prevención, siendo también eficaces para evitar la propagación del coronavirus (SARS-CoV-2) y que son las siguientes:

- o **Evite el contacto directo** con personas que sufran infecciones respiratorias.
- o **Lávese las manos de manera frecuente:** para un correcto lavado de manos debemos emplear abundante jabón y agua tibia o caliente (no quemante) y frotarlas bajo el grifo durante más de 20 segundos, actuando sobre todas las superficies de la mano, no sólo sobre palmas o dorso, sino también entre los dedos y actuando también sobre las muñecas, al menos en sus primeros 10 cm iniciales, para mayor seguridad.
- o **Llevar uñas cortas y cuidadas**, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de pulsera u otros adornos.
- o **Mantener una distancia con otras personas de al menos un metro**, sobre todo si hay sospecha o alto riesgo de contagio.

- o **Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables.** Lávate las manos inmediatamente después, o use soluciones alcohólicas antisépticas. Si no pudiera hacerlo use la manga de su ropa y lave posteriormente la prenda cuando pueda.
- o **Si sufre tos de forma inesperada,** cubrirse con la mano evitando tocar ojos, nariz y boca.
- o **Deben establecerse controles y medidas de organización,** limpieza y desinfección del lugar y equipos de trabajo.
- o **Adquirir soluciones hidroalcohólicas desinfectantes** y repartirlas entre todos los centros de trabajo para ubicar en los puestos de atención al público, para uso general: **clientes y personas trabajadoras.**
- o **El uso de mascarillas** solo es recomendado para personas infectadas o trabajadores del sector sanitario que esté a menos de 2 metros de un caso confirmado, de tipo FFP2 o de partículas P2. No pueden ser reutilizadas y deben desecharse tras su uso.
- o **Medidas organizativas** reduciendo la concentración de trabajadores y fomentando, donde se pueda, el **teletrabajo**

Con el objeto de disminuir el riesgo de infección entre las personas que son atendidas en **CENTROS SOCIO-SANITARIOS** se dictan las siguientes recomendaciones:

- Limitar las visitas y acompañamientos a los centros a las estrictamente imprescindibles para el paciente o interno, y en el caso de ser así, sólo una persona.
- No permitir visitas de personas con sintomatología respiratoria como tos o dificultad respiratoria.
- Suspender las actividades llevadas a cabo por entidades de voluntariado cuyo desempeño se lleve a cabo en cualquier centro asistencial.
- Suspender las visitas y actividades de los delegados comerciales de la industria farmacéutica, así como de proveedores de tecnología sanitaria para cualquier actividad distinta a las propias del mantenimiento de los equipos instalados.

Es **tarea de todos** el atender a la protección de las personas y de todos los integrantes de las empresas, siguiendo las vías que establece la propia Ley de Prevención de Riesgos Laborales y las medidas que marquen las autoridades sanitarias.

ES IMPORTANTE LAVARSE BIEN LAS MANOS

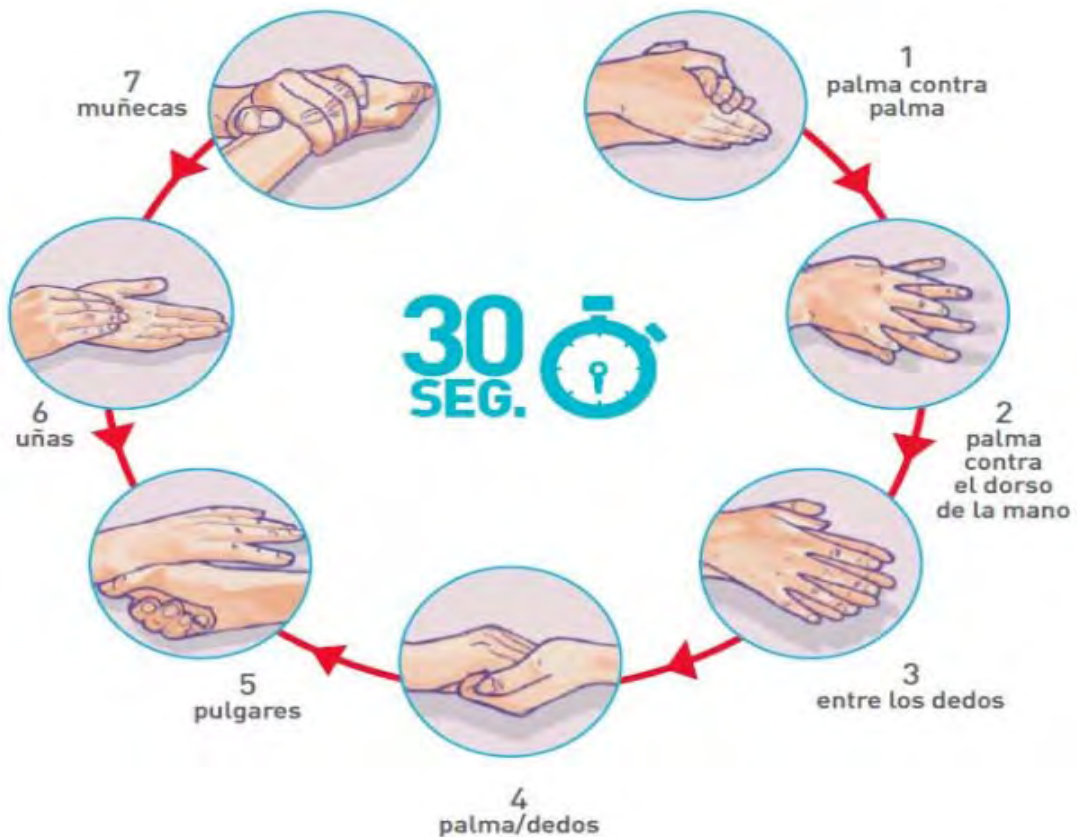


FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

10 pasos sencillos para mejorar su vida en 15 segundos



LAVADO DE MANOS CON SOLUCIONES HIDROALCOHÓLICAS



¿ES ÚTIL EL USO DE MASCARILLAS?

La Organización Mundial de la Salud indica que **el uso de mascarillas podría reducir la transmisión de virus respiratorios**. La utilización de una mascarilla permite a las personas con síntomas de infecciones respiratorias cubrir su boca y nariz y retener en cierta medida las gotitas y pequeñas partículas expulsadas con la tos o los estornudos, con lo que se **"puede contener la propagación" del virus**, al menos, de forma significativa.

Sin embargo, la evidencia científica no demuestra que el uso general de mascarillas en personas que no están enfermas tenga algún efecto, ya que para que sean efectivas, pueden ser de diferentes tipos según las características de la posible contaminación.

Los virus o las bacterias que se contagian a través del aire pueden llegar a "saltar" la barrera que establecemos al ponernos una mascarilla "común o genérica". Esto es así porque las mascarillas generales, no ofrecen una protección impenetrable y porque nos dejan los ojos expuestos.

A pesar de esto y en el caso de que decidamos usar mascarillas como método de prevención, es necesario hacer un buen uso de ellas. Esto implica que deben de ser las adecuadas (informarse de la situación existente en ese momento), reemplazarse de forma frecuente y no reutilizarlas de forma general. Si además combinamos su uso con otras medidas de higiene, estaremos logrando más efectividad en la prevención.

¿QUÉ HACER SI HA ESTADO EXPUESTO A UN POTENCIAL CONTAGIO? Ó ¿CÓMO PROCEDER CON LAS PERSONAS QUE HAYAN ESTADO RECIENTEMENTE EN ZONA/S AFECTADAS?

Una persona que haya estado en una zona afectada por el Coronavirus **puede seguir realizando una vida normal** en el ámbito familiar, laboral, escolar y con amigos.

Si ha viajado a Wuhan o ha estado en contacto cercano con alguien que está o ha podido estar infectado por el virus, **y se siente enfermo**, con fiebre, tos o tiene dificultad para respirar, debe de seguir las siguientes recomendaciones:

- o **Busque atención médica de inmediato:** antes de ir al centro sanitario, llame con anticipación e infórmeles sobre tu caso, su sospecha y sus síntomas (si los tienes).
- o **Evite el contacto con otras personas**, o mantenga las indicaciones preventivas específicas.
- o **No viaje mientras esté enfermo.**
- o **Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.**
- o **Lávese las manos con frecuencia usando abundante agua y jabón durante 20 segundos, como mínimo.** De no poder hacerlo, use preparados alcohólicos desinfectantes de los preparados para estos casos.
- o **Es importante tener en cuenta que el virus tiene un periodo de incubación de 14 días.** Si tuviera el virus, durante ese tiempo no presentará síntomas, pero podría contagiar a otras personas. Por este motivo y ante posibles dudas, debe tomar las medidas de prevención que tomaría una persona infectada.

COMO PREVENIR LA PROPAGACIÓN SI ESTA CONTAGIADO

El contagio del coronavirus es muy rápido. Una vez que entra en el organismo de una persona, el riesgo de contagio es muy alto. Además, el coronavirus tiene facilidad para mutar, tal como ocurre con el virus de la gripe.

Si está contagiado o cree estarlo, es muy importante que siga los siguientes consejos para evitar transmitir la enfermedad a otras personas.

- o **Quédese en casa:** Se deben restringir las actividades fuera del hogar.
- o **Aíslese del resto de personas:** En la medida de lo posible, debemos de tratar no mezclarnos con el resto de las personas de la vivienda. Además, si es posible, es conveniente usar un baño que no use el resto de la familia. Utilice utensilios de aseo y comida que no usen otras personas de la vivienda.
- o **Avise a su médico antes de visitarlo:** Llame a su médico previamente para informarle sobre su situación y sospechas de contagio. Esto no sólo ayudará a los profesionales a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien, sino a elegir la mejor forma de asistencia.
- o **Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo desechable.** Lavándose las manos a continuación.
- o **Lávese las manos a menudo con abundante agua caliente (sin quemar) y jabón** o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol, de los que están preparados para estos casos.
- o **Evite tocar con las manos los ojos, la nariz y la boca.**
- o **No comparta ningún utensilio de aseo o usado en la alimentación,** que haya usado usted (vasos, platos, toallas, ropa de cama, etc).

Hasta el momento actual, no se dispone de vacuna o tratamiento específico para combatir la infección por este nuevo brote. El tratamiento lo decidirá su médico y dependerá de su estado clínico.

DOCUMENTACION ADJUNTA

- **Medidas de precaución en centros socio-sanitarios relacionadas con el brote causado por el nuevo coronavirus COVID-19**
- **Higiene de las manos. Por qué, cómo y cuándo, según la OMS**
- **Tabla 2. Componentes del equipo de protección individual recomendados para la protección frente al nuevo coronavirus SARS-COV-2.**
- **Información acerca de mascarillas**
- **Uso de mascarillas para la población y cuando usarlas**
- **Secuencia para ponerse y quitarse el equipo de protección personal.**

Medidas de precaución en centros socio-sanitarios relacionadas con el brote causado por el nuevo coronavirus COVID-19

Ante la identificación durante el pasado mes de febrero de casos de infección por el nuevo coronavirus COVID-19 se debe recordar la importancia de las medidas de prevención.

Dada la vulnerabilidad ante el nuevo coronavirus de las personas mayores y pacientes se debe hacer hincapié en reforzar estas medidas en algunos ámbitos, con el objetivo de aumentar la protección de las personas implicadas en los mismos.

Con el objeto de disminuir el riesgo de infección entre las personas que son atendidas en centros socio-sanitarios se dictan las siguientes recomendaciones:

- Limitar las visitas y acompañamientos a los centros a las estrictamente imprescindibles para el paciente o interno, y en el caso de ser así, sólo una persona.
- No permitir visitas de personas con sintomatología respiratoria como tos o dificultad respiratoria.
- Suspender las actividades llevadas a cabo por entidades de voluntariado cuyo desempeño se lleve a cabo en cualquier centro asistencial.
- Suspender las visitas y actividades de los delegados comerciales de la industria farmacéutica, así como de proveedores de tecnología sanitaria para cualquier actividad distinta a las propias del mantenimiento de los equipos instalados.

A su vez se debe recordar que la medida fundamental y primera recomendada es el reforzamiento de las **medidas preventivas de higiene básicas** de carácter general incluyendo las siguientes:

- Extremar al máximo el **lavado de manos**. La higiene de manos es la principal medida de prevención y control de la infección. Se debe realizar un lavado frecuente con agua y jabón o soluciones hidro-alcohólicas especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos u otras superficies potencialmente contaminadas.
- Extremar las medidas de **higiene respiratoria**:
 - Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar con pañuelos desechables y tirarlos a la basura.
 - Si no se dispone de pañuelos, toser y estornudar sobre la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - Evitar tocarse los ojos, nariz y boca con las manos.

Se atenderá a las recomendaciones y a las instrucciones establecidas por las autoridades sanitarias competentes en cada momento, adecuadas a la situación epidemiológica.



Higiene de las manos: ¿por qué, cómo, cuándo?

¿POR QUÉ?

- Miles de personas mueren diariamente en todo el mundo a causa de infecciones contraídas mientras reciben atención sanitaria.
- Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes durante la atención sanitaria.
- La higiene de las manos es, , la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones asociadas a la atención sanitaria.
- Explicaremos aquí cómo y cuándo practicar la higiene de las manos.

¿QUIÉN?

- Todo profesional o dispensador de servicios de atención sanitaria, o cualquier persona que participe directa o indirectamente en la atención a un paciente, debe mantener la higiene de sus manos y saber cómo hacerlo correctamente en el momento adecuado.

¿CÓMO?

- Limpie sus manos frotándolas con un desinfectante a base de alcohol, como medio habitual preferente para desinfectar las manos cuando éstas no estén visiblemente sucias. Es más rápido, más eficaz y mejor tolerado por las manos que lavarlas con agua y jabón.
- Lávese las manos con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias, manchadas de sangre u otros fluidos corporales, o después de usar el inodoro.
- Cuando se sospeche o se tenga constancia de haber estado expuesto a patógenos que liberan esporas, y en particular a brotes de *Clostridium difficile*, el método preferible consistirá en lavarse las manos con agua y jabón.

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



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, atrapándolo 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;



Una vez secas, sus manos son seguras.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente 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 con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha 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;



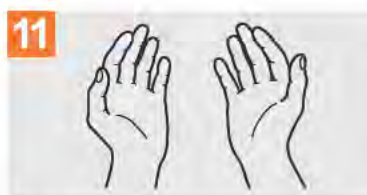
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvasse de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

El cuidado de las manos

- Cuide sus manos aplicando regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día.
- No se lave las manos frecuentemente con agua y jabón inmediatamente antes o después de frotárselas con alcohol.
- No utilice agua caliente para lavarse las manos.
- Después de frotar las manos con desinfectante o de lavarlas, déjelas secar completamente antes de ponerse guantes.

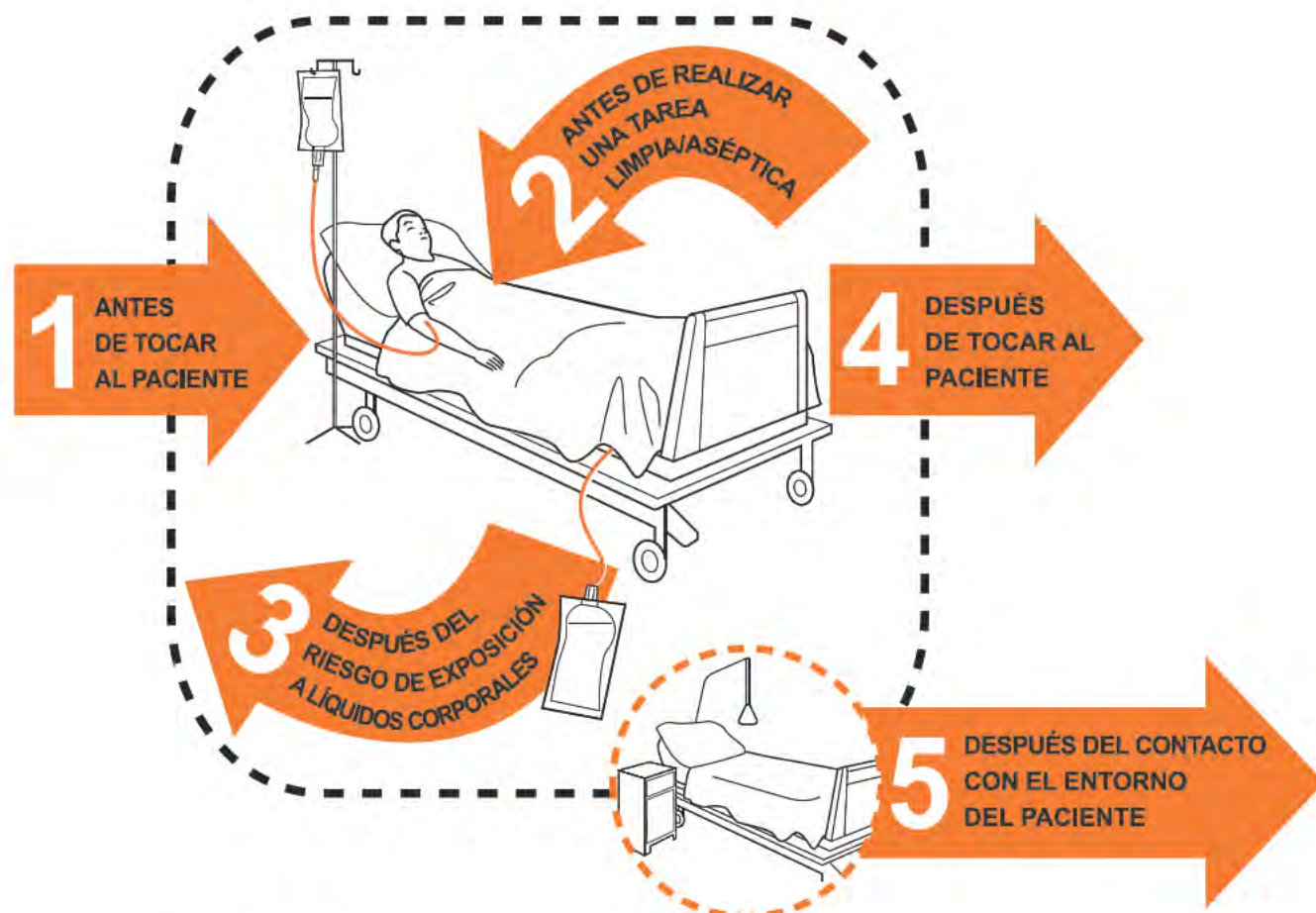
Recuerde

- No use uñas postizas cuando esté en contacto directo con los pacientes.
- Mantenga sus uñas bien cortadas

¿CUÁNDO?

SUS 5 MOMENTOS

para la Higiene de las Manos



1	ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él.
		¿POR QUÉ?	Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
2	ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	¿CUÁNDO?	Lávase las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica.
		¿POR QUÉ?	Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
3	DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	¿CUÁNDO?	Lávase las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes).
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
4	DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente.
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
5	DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente).
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.

***NOTA:** La higiene de las manos deberá practicarse siguiendo todas las indicaciones, tanto si se usan guantes como si no.

1 Antes de tocar al paciente

¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de la colonización (y, en algunos casos, de la infección exógena) de gérmenes nocivos presentes en sus manos

¿CUÁNDO? Limpie sus manos antes de tocar a un paciente cuando se acerque a él*

Ejemplos de la situación 1:

- Antes de dar la mano a un paciente y antes de acariciar la frente de un niño
- Antes de ayudar a un paciente en sus cuidados personales: cambiar de lugar, bañarse, comer, vestirse, etc.
- Antes de prestar cuidados u otros tipos de tratamiento no invasivo: aplicar una máscara de oxígeno, dar un masaje
- Antes de efectuar un examen físico no invasivo: tomar el pulso o la presión arterial, auscultar el pecho, efectuar un electrocardiograma

2 Antes de realizar una tarea limpia/aséptica

¿POR QUÉ? Para evitar que gérmenes perjudiciales, incluidos los del paciente, infecten el organismo de éste

¿CUÁNDO? Lave sus manos inmediatamente antes de tocar algo que pueda generar un riesgo grave de infección del paciente (por ejemplo, una membrana mucosa, piel dañada, un dispositivo médico invasivo)*

Ejemplos de la situación 2:

- Antes de: cepillar los dientes del paciente, administrarle gotas en los ojos, practicar con los dedos un examen vaginal o rectal, examinar su boca, nariz u oídos utilizando o no un instrumento, introducirle un supositorio o un pesario, o succionarle mucosa
- Antes de tratar una herida utilizando o no instrumentos, o de aplicar pomada en una vesícula, o de practicar una inyección percutánea o una punción
- Antes de insertar un dispositivo médico invasivo (cánula nasal, tubo nasogástrico, tubo endotraqueal, sonda urinaria, catéter percutáneo, drenajes), o antes de activar o desactivar un circuito de un dispositivo médico invasivo (para la administración de alimentos o medicamentos, o con fines de drenaje, succión o monitoreo)
- Antes de preparar alimentos, medicamentos, productos farmacéuticos o material estéril

3 Después del riesgo de exposición a líquidos corporales

¿POR QUÉ? Para protegerse de la colonización o infección de gérmenes nocivos del paciente, y para evitar la propagación de gérmenes en las instalaciones de atención sanitaria

¿CUÁNDO? Lávese las manos en cuanto finalice cualquier actividad que entrañe riesgo de exposición a fluidos corporales (y después de quitarse los guantes)*

Ejemplos de la situación 3:

- Al finalizar el contacto con una membrana mucosa o con una superficie de piel dañada
- Tras una inyección percutánea o punción; tras la inserción de un dispositivo médico invasivo (acceso vascular, catéter, tubo, drenaje, etc.); tras activar o desactivar un circuito invasivo
- Tras retirar un dispositivo médico invasivo
- Tras retirar cualquier clase de material protector (pañales, curas, vendas, toallitas sanitarias, etc.)
- Después de: manejar una muestra que contenga materia orgánica, limpiar excrementos u otros fluidos corporales, limpiar una superficie contaminada o sucia (ropa de cama manchada, prótesis dental, instrumentos, orinales, bacinillas, inodoros, etc.)

4 Después de tocar al paciente

¿POR QUÉ? Para protegerse de la colonización de gérmenes del paciente, y para evitar la propagación de gérmenes en las instalaciones de atención sanitaria

¿CUÁNDO? Lave sus manos cuando termine la visita al paciente, si lo ha tocado*

Ejemplos de la situación 4, si se trata del último contacto mantenido con el paciente antes de terminar la visita:

- Después de dar la mano a un paciente o de acariciar la frente de un niño
- Después de ayudar al paciente en actividades de atención personal: cambiar de lugar, bañarse, comer, vestirse, etc.
- Después de prestarle cuidados u otros tipos de tratamiento no invasivo: cambio de ropa de cama sin bajar al paciente, aplicación de máscaras de oxígeno, masajes
- Después de efectuar un examen físico no invasivo: tomar el pulso o la presión arterial, auscultar el pecho, efectuar un electrocardiograma

5 Después del contacto con el entorno del paciente

¿POR QUÉ? Para protegerse de la colonización de gérmenes del paciente que pudieran estar presentes en superficies/objetos de sus inmediaciones, y para evitar la propagación de gérmenes en las instalaciones de atención sanitaria

¿CUÁNDO? Limpie sus manos después de tocar cualquier objeto o mueble cuando finalice la visita a un paciente, sin haberlo tocado*

Ejemplos de la situación 5, cuando se trate del último contacto mantenido con objetos en las inmediaciones del paciente, sin haber tocado a éste:

- Después de las tareas de limpieza: cambio de sábanas sin bajar al paciente de la cama, sujetar una bandeja, agarrar la barra de empuje de la cama, despejar una mesita suplementaria
- Después de prestar algún tipo de asistencia: ajustar la velocidad de perfusión, limpiar una alarma de monitoreo
- Después de mantener otros tipos de contacto con superficies u objetos inanimados (Nota: de ser posible, trate de evitar ese tipo de actividades innecesarias): apoyarse en una cama, apoyarse en una mesilla de noche o mesita suplementaria

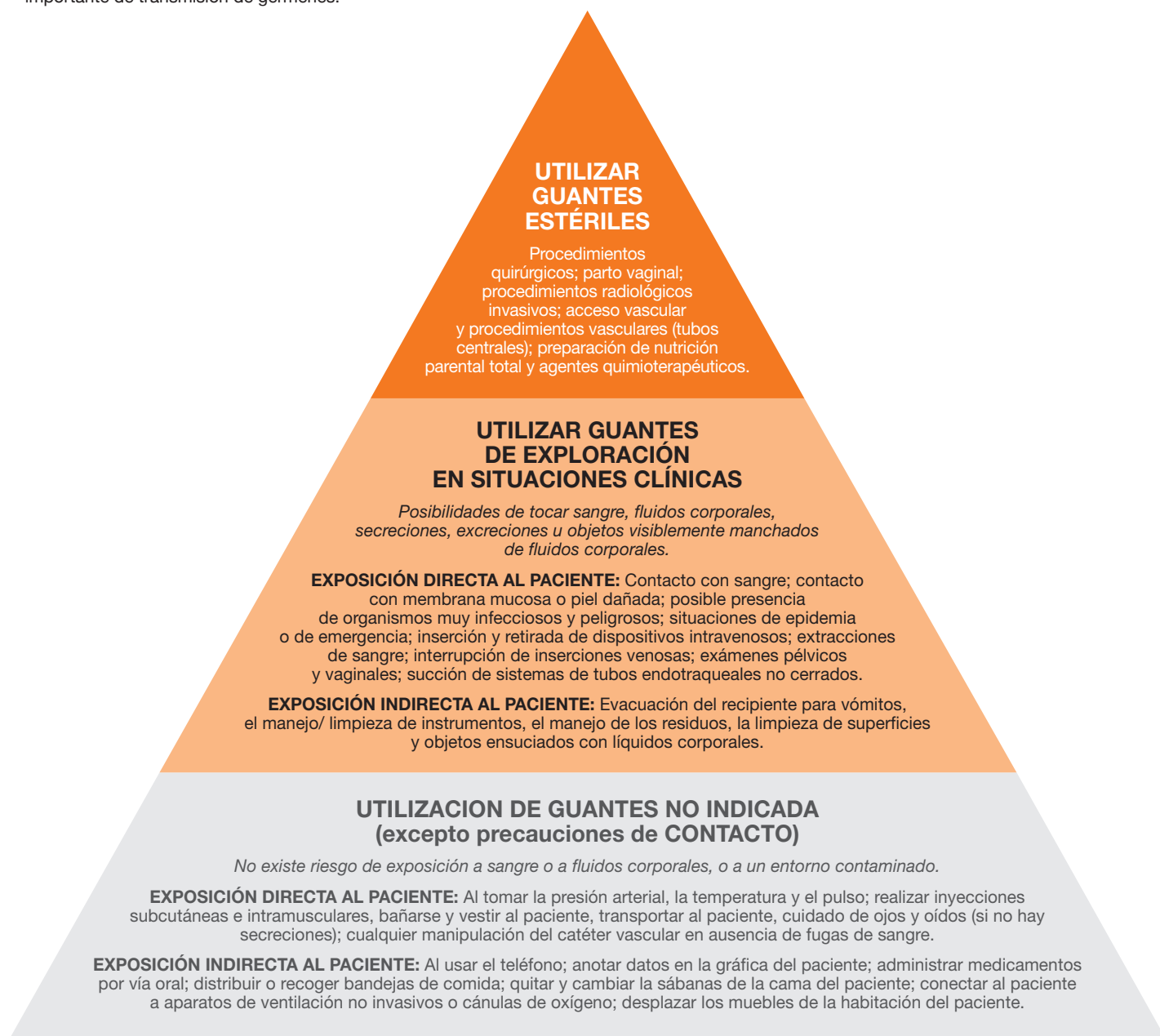
***NOTA:** Deberá practicarse la higiene de las manos en todos los casos aquí descritos, tanto si se usan guantes como si no.

HIGIENE DE LAS MANOS Y UTILIZACIÓN DE GUANTES PARA USOS MÉDICOS

- El uso de guantes no excluye la necesidad de limpiarse las manos.
- La higiene de las manos deberá practicarse siempre que sea apropiado, con independencia de las indicaciones respecto al uso de guantes.
- Quítese los guantes para proceder a la higiene de las manos cuando lleve guantes puestos y se dé la situación apropiada.
- Quítese los guantes después de cada actividad y límpiense las manos: los guantes pueden ser portadores de gérmenes.
- Póngase guantes sólo en los casos indicados en “Precauciones habituales y en casos de contacto” (véanse los ejemplos de la pirámide gráfica siguiente); no hacerlo podría entrañar un riesgo importante de transmisión de gérmenes.

La pirámide sobre el uso de guantes le ayudará a decidir cuándo deberá (o no) ponérselos

Deberán usarse guantes siempre que así lo aconsejen las precauciones habituales y en casos de contacto. La pirámide contiene varios ejemplos clínicos en que no está indicado el uso de guantes, y otros en que sí está indicado el uso de guantes estériles o de exploración.



Glosario

Antiséptico a base de alcohol	Preparado (líquido, gel o espuma) que contiene alcohol, destinado a la higiene y antisepsia de las manos.
Fluidos corporales	Sangre; excreciones (por ejemplo, orina, heces, vómitos); meconio; loquia; secreciones tales como saliva, lágrimas, esperma, calostro, leche, secreciones mucosas, cerumen, vérnix; exudados y transudados como, por ejemplo, fluido linfático, pleural, líquido cefalorraquídeo, fluido ascítico, fluido articular, pus (excepto sudor); muestras orgánicas de tejidos, células, órganos, médula ósea, placenta.
Procedimiento de limpieza/asepsia	Any care activity that implies a direct or indirect contact with a mucous membrane, non-intact skin, an invasive medical device. During such a procedure no germs should be transmitted.
Lugares de riesgo	Son lugares que conllevan riesgo de infección. Corresponden a partes del cuerpo o dispositivos médicos que deben ser protegidos de los gérmenes nocivos (lugares con riesgo de infección grave para el paciente), o bien a partes del cuerpo o dispositivos médicos que pudieran ocasionar la exposición de las manos a fluidos corporales y patógenos sanguíneos (lugares con riesgo de exposición a fluidos corporales).
Cuidado de las manos	Cuidados que impiden la irritación de la piel.
Higiene de las manos	Toda medida higiénica conducente a la antisepsia de las manos con el fin de reducir la flora microbiana transitoria (consiste generalmente en frotarse de las manos con un antiséptico a base de alcohol o en lavárselas con agua y jabón normal o antimicrobiano).
Indicación de higiene de las manos	Razón por la que se debe realizar la higiene de las manos en una determinada situación
Dispositivo médico invasivo	Todo dispositivo médico que penetre en el cuerpo por una abertura natural, o a través de la piel o de una membrana mucosa.

Tabla 2. Componentes del equipo de protección individual recomendados para la protección frente al nuevo coronavirus SARS-COV-2

	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
Protección respiratoria				
Mascarilla autofiltrante Media máscara (mascarilla) + filtro contra partículas	 como EPI + número identificativo del organismo de control	Marcado autofiltrantes: FFP2 o FFP3 Marcado filtros: P2 o P3 (código de color blanco)	UNE-EN 149 (Mascarilla autofiltrante) UNE-EN 143 (Filtros partículas) UNE-EN 140 (Mascarillas)	Bioaerosoles en concentraciones elevadas: Se recomienda FFP3 o media máscara + P3 Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI. No obstante, hay mascarillas quirúrgicas que pueden proteger adicionalmente al personal sanitario frente a posibles salpicaduras de fluidos biológicos. Esta prestación adicional no implica protección frente a la inhalación de un aerosol líquido
Ropa y guantes de protección				
Guantes de protección	 como EPI + número identificativo del organismo de control	EN ISO 374-5	UNE EN ISO 374-5 (Requisitos guantes microorganismos)	Se distingue entre guantes que sólo protegen frente a bacterias y hongos y los que, además, protegen frente a la penetración de virus. En el primer caso va marcado

² CE como EPI implica cumplir con el Reglamento (UE) 2016/425 y CE como Producto Sanitario (PS) implica cumplir con el Real Decreto 1591/2009

³ Las versiones en vigor de las distintas normas pueden consultarse en el siguiente enlace: <http://ec.europa.eu/enterprise/policies/european-standards/harmonised-standards/personal-protective-equipment/>



	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
		 VIRUS		con el pictograma de riesgo biológico y en el segundo, el mismo pictograma con la palabra VIRUS bajo él. Esta diferencia viene otorgada por la realización de un ensayo específico de penetración a virus.
Prendas de Protección Parcial del cuerpo (PB): Bata delantal manguitos etc Cuerpo completo: Mono (con/sin capucha)	 como EPI + número identificativo del organismo notificado que hace el control de la producción	EN 14126  Nº de Tipo B	UNE-EN 14126 (Ropa de protección biológica)	Este tipo de ropa puede ofrecer distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico). Para protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, también puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE-EN 14605, denominados Tipos PB [3] y PB [4] de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPI.



	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
Protección ocular y facial				
Gafas montura integral	 como EPI	Marcado en gafa integral: montura: campo de uso 3, 4 o 5	UNE EN 166 (Protección individual de los ojos)	Campo de uso gafa de montura integral: 3 (gotas de líquidos); admite ventilación directa 4 (partículas gruesas); admite ventilación indirecta 5 (gases y partículas menores de 5 micras); no admite ventilación <i>Nota: de mayor a menor hermeticidad: 5, 4, 3. Incluye el ajuste y compatibilidad con EPR.</i> Campo de uso pantalla facial: 3 (salpicaduras de líquidos) <i>Nota: la gafa de montura universal se podría utilizar cuando sólo sea necesario evitar contacto accidental mano-ojo.</i>
Pantalla facial		Pantalla facial: Marcado en Montura: Campo de uso 3		

¿Debo utilizar mascarilla para protegerme del nuevo coronavirus?



La población general sana **no necesita utilizar mascarillas.**

Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan quienes están enfermos.

Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario.



Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

USO DE MASCARILLAS PARA POBLACIÓN GENERAL



Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario.

Un uso inadecuado de las mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento en aquellas situaciones en las que están indicadas y crea una falsa sensación de seguridad que puede hacer que se descuiden otras medidas esenciales, como la higiene de manos.

➡ **La población general sana NO necesita utilizar mascarillas**

¿CUANDO USAR MASCARILLA?

➡ **Personas que presentan síntomas respiratorios**



- Usar mascarilla en las salas de espera y en el interior del centro de salud.
- Si permanece en una habitación individual, no es necesario llevar mascarilla pero sí cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. Desechar el pañuelo correctamente y lavarse las manos inmediatamente después.
- Los familiares o cuidadores de personas que presenten síntomas respiratorios deben usar mascarillas cuando estén en la misma habitación que el enfermo.

MANEJO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS CUANDO SEAN NECESARIAS

- Antes de ponérsela realice la higiene de manos correcta con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón.
- Colocarse la mascarilla minuciosamente para que cubra la boca y la nariz y anudarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara.
- No tocarla mientras se lleve puesta.
- Quitársela desanudándola en la nuca sin tocar su parte delantera.
- Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, lavarse las manos con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustituirla por otra limpia y seca
- No reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- Desechar inmediatamente las mascarillas de un solo uso una vez utilizadas en un contenedor cerrado.



Para obtener más información, en el siguiente teléfono se atenderá cualquier consulta a la ciudadanía

900 102 112

También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR o en la dirección:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>

CONSEJERÍA DE SANIDAD



**Comunidad
de Madrid**

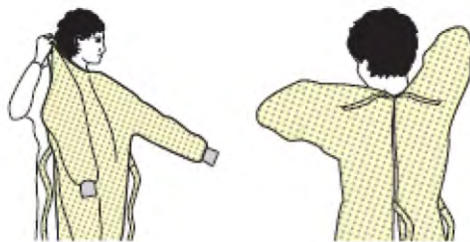


SEQUENCE FOR **DONNING** PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE)

The type of PPE used will vary based on the level of precautions required; e.g., Standard and Contact, Droplet or Airborne Infection Isolation.

1. GOWN

- Fully cover torso from neck to knees, arms to end of wrists, and wrap around the back
- Fasten in back of neck and waist



2. MASK OR RESPIRATOR

- Secure ties or elastic bands at middle of head and neck
- Fit flexible band to nose bridge
- Fit snug to face and below chin
- Fit-check respirator



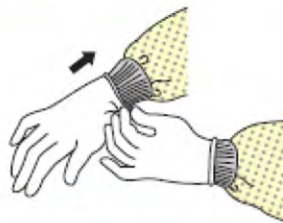
3. GOGGLES OR FACE SHIELD

- Place over face and eyes and adjust to fit



4. GLOVES

- Extend to cover wrist of isolation gown



USE SAFE WORK PRACTICES TO PROTECT YOURSELF AND LIMIT THE SPREAD OF CONTAMINATION

- Keep hands away from face
- Limit surfaces touched
- Change gloves when torn or heavily contaminated
- Perform hand hygiene

SECUENCIA PARA **PONERSE** EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)

El tipo de PPE que se debe utilizar depende del nivel de precaución que sea necesario; por ejemplo, equipo Estándar y de Contacto o de Aislamiento de infecciones transportadas por gotas o por aire.

1. BATA

- Cubra con la bata todo el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta la muñeca y dóblela alrededor de la espalda
- Átesela por detrás a la altura del cuello y la cintura

2. MÁSCARA O RESPIRADOR

- Asegúrese los cordones o la banda elástica en la mitad de la cabeza y en el cuello
- Ajustese la banda flexible en el puente de la nariz
- Acomódesela en la cara y por debajo del mentón
- Verifique el ajuste del respirador

3. GAFAS PROTECTORAS O CARETAS

- Colóquesela sobre la cara y los ojos y ajústela

4. GUANTES

- Extienda los guantes para que cubran la parte del puño en la bata de aislamiento

UTILICE PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS PARA PROTEGERSE USTED MISMO Y LIMITAR LA PROPAGACIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

- Mantenga las manos alejadas de la cara
- Limite el contacto con superficies
- Cambie los guantes si se rompen o están demasiado contaminados
- Realice la higiene de las manos

SEQUENCE FOR **REMOVING** PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE)

Except for respirator, remove PPE at doorway or in anteroom. Remove respirator after leaving patient room and closing door.

1. GLOVES

- Outside of gloves is contaminated!
- Grasp outside of glove with opposite gloved hand; peel off
- Hold removed glove in gloved hand
- Slide fingers of ungloved hand under remaining glove at wrist
- Peel glove off over first glove
- Discard gloves in waste container



2. GOGGLES OR FACE SHIELD

- Outside of goggles or face shield is contaminated!
- To remove, handle by head band or ear pieces
- Place in designated receptacle for reprocessing or in waste container



3. GOWN

- Gown front and sleeves are contaminated!
- Unfasten ties
- Pull away from neck and shoulders, touching inside of gown only
- Turn gown inside out
- Fold or roll into a bundle and discard



4. MASK OR RESPIRATOR

- Front of mask/respirator is contaminated — DO NOT TOUCH!
- Grasp bottom, then top ties or elastics and remove
- Discard in waste container



SECUENCIA PARA **QUITARSE** EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)

Con la excepción del respirador, quítese el PPE en la entrada de la puerta o en la antesala. Quítese el respirador después de salir de la habitación del paciente y de cerrar la puerta.

1. GUANTES

- ¡El exterior de los guantes está contaminado!
- Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía tiene puesto el guante y quíteselo
- Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada
- Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no se ha quitado todavía a la altura de la muñeca
- Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante
- Arroje los guantes en el recipiente de desechos

2. GAFAS PROTECTORAS O CARETA

- ¡El exterior de las gafas protectoras o de la careta está contaminado!
- Para quitárselas, tómelas por la parte de la banda de la cabeza o de las piezas de las orejas
- Colóquelas en el recipiente designado para reprocessar materiales o de materiales de deshecho

3. BATA

- ¡La parte delantera de la bata y las mangas están contaminadas!
- Desate los cordones
- Tocando solamente el interior de la bata, pásela por encima del cuello y de los hombros
- Voltee la bata al revés
- Dóblela o enróllela y deséchela

4. MÁSCARA O RESPIRADOR

- La parte delantera de la máscara o respirador está contaminada — ¡NO LA TOQUE!
- Primero agarre la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y por último quítese la máscara o respirador
- Arrójela en el recipiente de desechos

PERFORM HAND HYGIENE IMMEDIATELY AFTER REMOVING ALL PPE

EFFECTÚE LA HIGIENE DE LAS MANOS INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE CUALQUIER EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL