



EVALUACIÓN RIESGO BIOLÓGICO. EXPOSICIÓN A CORONAVIRUS

■
Cliente:

**JUNTA GENERAL DEL PRINCIPADO DE
ASTURIAS**

CALLE CABO NOVAL, 9 33007 OVIEDO ASTURIAS

■
Informe realizado por:



JAVIER FUENTE GONZALEZ
Técnico superior en prevención de riesgos
laborales

Fecha: 08/05/2020



EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A CORONAVIRUS (SARS-CoV-2)

Fecha	Edición
08/05/2020	Edición inicial

Índice

1. Objeto.....	4
2. Alcance	5
3. Evaluación de riesgo	6
4. Recomendaciones técnicas. Protocolo de actuación.....	9
4.1. Buenas prácticas en los centros de trabajo.....	9
4.2. Medidas de prevención de carácter general.....	9
4.3. Medidas específicas de prevención/protección.....	10
4.4. Normas de actuación si se presentan síntomas de la enfermedad.....	11
4.5. Trabajadores vulnerables	12
4.6. Otras consideraciones.....	12
Anexo 1: Información a los trabajadores.....	14
Anexo 2: Formato para el registro de entrega de información	33
Anexo 3: Planificación de la actividad preventiva. Protocolo de actuación	35

1. Objeto

El objeto del presente informe es la evaluación del riesgo y la proposición de las medidas de prevención y control de la posible exposición en relación con el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. Para ello se van a analizar las características de las tareas o actividades realizadas en las que puede existir riesgo de exposición a dicho agente y las medidas de prevención existentes. Adicionalmente, en caso necesario, se propondrán medidas de prevención y control para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.

La presente evaluación se realiza en base a las circunstancias excepcionales debidas al Estado de Alarma decretado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por la enfermedad COVID-19 y la reglamentación derivada del mismo. De acuerdo con esto, identificados uno o más riesgos relacionados con la exposición al citado agente durante el trabajo, se procederá, para aquellos que no hayan podido evitarse, a evaluar los mismos determinando la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de los trabajadores.

La presente evaluación se realiza en base al conocimiento científico actual en relación con el agente en cuestión (SARS-CoV-2) y las medidas de protección y prevención publicadas por el Ministerio de Sanidad. Estas recomendaciones están en continuo cambio y actualización por lo que, más allá de lo establecido en el presente informe, si éste se consulta en fecha posterior a su elaboración, se deberá contrastar con las recomendaciones actualizadas que haya publicado el citado Ministerio.

[/https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm)

2. Alcance

El alcance de la presente evaluación se centra en las tareas o actividades descritas a continuación, no siendo objeto de este informe otras posibles actividades realizadas y que puedan suponer la exposición al SARS-CoV-2 por parte de los trabajadores que las realizan.

Tarea a evaluar	Trabajos en oficinas
Puesto de trabajo	Todos los puestos de trabajo sin atención directa al público
Descripción de la actividad realizada	
<p>La JUNTA GENERAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS dispone de un edificio administrativo situado en la calle Cabo Noval, 9 de OVIEDO.</p> <p>El edificio dispone de cinco plantas, distribuidas de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planta baja: dedicada a Conserjería y a instalaciones. - Planta primera: dedicada a uso administrativo y gestión. - Planta segunda: dedicada a uso administrativo y gestión. - Planta tercera: dedicada a uso administrativo y gestión. - Bajocubierta donde tiene un despacho uno de los letrados. 	

Tarea a evaluar	Atención al público
Puesto de trabajo	Puestos de trabajo con atención al público (Ujier)
Descripción de la actividad realizada	
<p>La JUNTA GENERAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS dispone de un edificio administrativo situado en la calle Cabo Noval, 9 de OVIEDO.</p> <p>El edificio dispone de cinco plantas, distribuidas de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planta baja: dedicada a Conserjería y a instalaciones. - Planta primera: dedicada a uso administrativo y gestión. - Planta segunda: dedicada a uso administrativo y gestión. - Planta tercera: dedicada a uso administrativo y gestión. - Bajocubierta donde tiene un despacho uno de los letrados. <p>La atención al público se lleva a cabo en la planta baja.</p>	

3. Evaluación de riesgo

Para la evaluación del riesgo por la posible exposición, se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

Naturaleza del agente.

Los coronavirus son miembros de la subfamilia orthocoronaviridae dentro de la familia coronaviridae (orden nidovirales). Esta subfamilia comprende cuatro géneros: alphacoronavirus, betacoronavirus, gammacoronavirus y deltacoronavirus de acuerdo con su estructura genética. Los alphacoronavirus y betacoronavirus infectan solo a mamíferos y normalmente son responsables de infecciones respiratorias en humanos y gastroenteritis en animales. Se han descrito seis coronavirus en seres humanos hasta la aparición del 2019-nCov (SARS-CoV-2), que provoca la enfermedad Covid-19.

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. (Basado en la información del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias).

Para el SARS-CoV-2 no existe una clasificación oficial como agente biológico en alguno de los 4 grupos existentes, si bien, en base a la definición de estos grupos (RD 664/1997) cabría clasificarlo inicialmente, a falta de una clasificación oficial, como **agente biológico del grupo 2, como el resto de los coronaviridae**. Esta clasificación es la propuesta en el documento "Criterio operativo nº 102/2020 sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2)".

Grupo	Descripción
1	Aquél que resulta poco probable que cause una enfermedad en el hombre.
2	Aquél que puede causar una enfermedad en el hombre y puede suponer un peligro para los trabajadores, siendo poco probable que se propague a la colectividad y existiendo generalmente profilaxis o tratamiento eficaz.
3	Aquél que puede causar una enfermedad grave en el hombre y presenta un serio peligro para los trabajadores, con riesgo de que se propague a la colectividad y existiendo generalmente una profilaxis o tratamiento eficaz.
4	Aquél que causando una enfermedad grave en el hombre supone un serio peligro para los trabajadores, con muchas probabilidades de que se propague a la colectividad y sin que exista generalmente una profilaxis o un tratamiento eficaz.

Posibilidad de vacunación.

En la actualidad no existe posibilidad de vacunación para este agente biológico.

Evaluación del riesgo de exposición.

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores, que se presentan en la siguiente tabla.

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
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática. Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada. Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo: - Acompañantes para traslado. - Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza. Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico. Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados. Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metros de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo: - Personal administrativo. - Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. - Conductores de transportes públicos con barrera colectiva. - Personal de seguridad.
REQUERIMIENTOS		
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.	En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.	No necesario uso de EPI. En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática): - protección respiratoria - guantes de protección.

Extraído de "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)". Ministerio de Sanidad.

NOTA: En la primera fila de la tabla se aportan ejemplos de personas trabajadoras que cumplen con las definiciones para ser ubicadas en cada escenario de riesgo, y en la segunda fila, los requerimientos en lo que a equipos de protección se refiere. **Se trata de ejemplos de actividades, no de una relación exhaustiva de las mismas.**

Entendemos por:

- **Exposición de riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.
- **Exposición de bajo riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado no incluye contacto estrecho.
- **Baja probabilidad de exposición:** trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

Por «**contacto estrecho**» de casos posibles, probables o confirmados se entiende:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar;
- Convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.

En función de estos criterios, los puestos de trabajo y tareas estudiadas se clasifican en los siguientes escenarios de riesgo:

PUESTO DE TRABAJO	TAREA EVALUADA	ESCENARIO DE RIESGO
Todos los puestos de trabajo sin atención directa al público	Trabajos en oficinas	Baja probabilidad de exposición
Puestos de trabajo con atención al público (Ujjer)	Atención al público	Baja probabilidad de exposición
OBSERVACIONES:		

PUESTOS DE TRABAJO QUE NO IMPLICAN RIESGO DE EXPOSICIÓN PROFESIONAL AL SARS-CoV-2 (BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN)

En aquellos puestos/tareas en los que el resultado de la presente Evaluación de la Exposición se hubiera concluido una baja probabilidad de exposición, la presencia del SARS-CoV-2 en los centros de trabajo constituye una situación excepcional, derivada de la infección de los trabajadores y trabajadoras por otras vías distintas de la profesional (Criterio Operativo nº 102/20206 de ITSS) no resultando, por tanto, de aplicación, el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo,

Para la prevención de posibles contagios serán de aplicación, por la empresa, las medidas previstas al efecto por el Ministerio de Sanidad, autoridad competente en dicha materia desde la entrada en vigor del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Nota: en este sentido procede recordar que, una vez decretado el estado de alarma por Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, y de conformidad con el artículo 10 de la Ley Orgánica 4/1981, de 1 de junio, de los estados de alarma, excepción y sitio "el incumplimiento o la resistencia a las órdenes de la autoridad competente en el estado de alarma será sancionado con arreglo a lo dispuesto en las leyes". Por lo tanto, atendiendo al estado de alarma decretado el día 14 de marzo, el cumplimiento, por parte de las empresas, de las distintas medidas previstas por el Ministerio de Sanidad, tiene carácter obligatorio.

PUESTOS DE TRABAJO QUE SI IMPLICAN RIESGO DE EXPOSICIÓN PROFESIONAL AL SARS-CoV-2 (EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO / EXPOSICIÓN DE RIESGO)

Este grupo abarca a todas las personas trabajadoras que, en función de la actividad en la que prestan servicios, se encuentran en una situación de riesgo por posible exposición al SARS-CoV-2, fundamentalmente, servicios de asistencia sanitaria (comprendidos los desarrollados en aislamiento, traslados, labores de limpieza, cocina, eliminación de residuos, transporte sanitario, etc.), laboratorios y trabajos funerarios.

Para dichos colectivos, además de las medidas previstas por el Ministerio de Sanidad para la prevención de posibles contagios serán de aplicación, por la empresa, las disposiciones previstas por el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo,

4. Recomendaciones técnicas. Protocolo de actuación

A continuación, se proponen una serie de medidas encaminadas a disminuir el nivel de riesgo existente junto con recomendaciones generales de protección.

Las recomendaciones incluidas están en continua revisión por parte de los diferentes Organismos Oficiales (Ministerio de Sanidad, etc.) y podrán ser objeto de modificación si la situación epidemiológica así lo requiriese.

4.1. Buenas prácticas en los centros de trabajo

- Respete las medidas de distanciamiento social (2 metros).
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchelo a continuación, depositándolo en un cubo/papelera que disponga de tapa. Si no dispone de pañuelos, emplee la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Lávese las manos con frecuencia: la higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. Para la higiene de manos se podrá recurrir al empleo de agua y jabón o de geles desinfectantes; en ambos casos, se deberán respetar escrupulosamente las recomendaciones establecidas al efecto por las autoridades sanitarias.
- Evite tocarse la cara: La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca.
- Evite los apretones de manos: evite estrechar la mano como señal de saludo; en su caso, lávese las manos después de estar en contacto físico con otras personas.
- Evite, en la medida de lo posible, el uso compartido de útiles y/o equipos de trabajo. Cuando esto no puede evitarse, proceda a su desinfección antes de hacer uso de los mismos y lávese/desinfecte las manos después de cada uso.
- No coma, beba o fume, mientras no se haya realizado una correcta higiene.
- Facilite el trabajo al personal de limpieza al abandonar el puesto de trabajo, despejando éste lo máximo posible.
- Si empieza a notar síntomas, avise a compañeros y superiores, extreme las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene, diríjase a una sala donde pueda evitar el contacto con otras personas y contacte de inmediato con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, con el médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad Autónoma.

4.2. Medidas de prevención de carácter general

De manera general y de aplicación a todo el personal y lugares de trabajo, se tomarán las siguientes medidas:

- Se **informará** a todo el personal sobre el virus, sus vías de transmisión y las medidas de prevención individuales a adoptar, haciendo especial hincapié en aquellas medidas de carácter higiénico.
- Se reforzará la **limpieza y desinfección** de los lugares y equipos de trabajo, prestando especial atención a las superficies que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión, teniendo en cuenta también el número de personas que pueden tocar esas superficies.

Nota: el virus se inactiva tras 5 minutos de contacto con desinfectantes de uso por el público en general, como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).

- Se **ventilará** de forma frecuente los lugares de trabajo.
- Se facilitarán los medios necesarios para garantizar una adecuada **higiene de manos** de las personas trabajadoras, según las recomendaciones establecidas al efecto por el Ministerio de Sanidad; para ello, en los lugares de trabajo se dispondrá de dispensadores de solución hidroalcohólica para la desinfección de manos.

- En los lugares de trabajo y, en especial, en los locales destinados a aseo y/o vestuario, se colocarán **carteles y/o señalizaciones** que fomenten las medidas de higiene y prevención.
- En los locales de aseo se dispondrá de **secadores eléctricos** o de **papel desechable**; en ningún caso se recurrirá al empleo de toallas (u otros medios similares) para el secado de manos.
- En todos aquellos puestos cuya actividad pueda ser desarrollada mediante la modalidad de **teletrabajo**, se dará prioridad a ésta, frente a la presencial.
- Se fomentará la **flexibilidad horaria** y los **turnos de trabajo escalonados**, para reducir las concentraciones de trabajadores.
- Se limitarán al máximo las **reuniones presenciales**, evitando la celebración de cualquier reunión que implique una concentración alta de personas y, en todo caso, se adoptarán las medidas necesarias para garantizar un adecuado distanciamiento entre las personas, para ello, no se ocuparán sillas contiguas y se mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros.
- Se implementarán las medidas necesarias para **minimizar el contacto** entre los trabajadores, así como, en su caso, entre estos y los potenciales visitantes que puedan concurrir en los lugares de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios en el centro de trabajo deberá garantizar el mantenimiento de una **distancia de seguridad de 2 metros**.
- Si no es posible mantener la distancia de seguridad de 2 metros entre personas:
 - se dispondrá de mamparas de protección, y/o
 - se pondrán a disposición de los trabajadores equipos de protección respiratoria adecuados.
- En su caso, se facilitará la utilización de **guantes de protección** desechables para la manipulación de aquellos materiales/equipos/objetos que sean utilizados por más de una persona.

4.3. Medidas específicas de prevención/protección

ORGANIZACIÓN

- Registros de acciones: se recomienda llevar a cabo un libro o agenda de registro de acciones que se tomen, especificando la fecha, la hora, las personas responsables, etc., y guardar toda la documentación que pueda generarse: partes de limpieza, controles externos de mantenimiento, albaranes de servicios, bajas laborales, etc.
- En caso de presentar síntomas (tos, problemas respiratorios, fiebre) el/la trabajador/a debe abstenerse de acudir al centro de trabajo y seguir las recomendaciones estipuladas en el apartado 4.3 del presente documento, informado a la organización.

EDIFICIO

- Las interacciones con los compañeros de trabajo y los visitantes se realizarán manteniendo una distancia de seguridad de al menos dos metros.
- Análisis de distribución y organización espacial, así como de procesos de trabajo, para garantizar la distancia de seguridad.
- Limpiar diariamente las superficies (mesas) y equipos (ordenadores y teléfonos) de los puestos de trabajo.
- Ventilación adecuada del edificio.
- Realizar limpieza y desinfección frecuente de las instalaciones con especial atención a pomos de las puertas, lavabos, etc. Para esta acción puede utilizarse lejía de uso doméstico diluida en agua, extremándose las medidas de protección a agentes químicos.
- En el mostrador de recepción, disponer mampara de protección entre los ujieres y los visitantes.
- Señalizar en el suelo de la recepción la distancia de seguridad entre el ujier y los visitantes (distancia mínima de 2 metros).
- Se colocarán dispensadores de solución hidroalcohólica para la desinfección de manos en el edificio.

- Se informará a todo el personal sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.
- Comunicar mediante carteles las recomendaciones de la autoridad sanitaria para evitar la propagación y el contagio.

4.4. Normas de actuación si se presentan síntomas de la enfermedad

Si los síntomas aparecen en el domicilio:

Todo aquel trabajador que presente síntomas compatibles con la enfermedad no acudirá al centro de trabajo, lo comunicará a la empresa y se pondrá en contacto con los servicios de salud para que le indiquen las medidas a tomar, siguiendo las recomendaciones que le indiquen. Mantendrá informada a la empresa de la evolución.

Las actuaciones en la empresa deben consistir en ventilar bien la zona (despacho o sala) en la que haya estado el enfermo y limpiar las superficies de trabajo con las que haya podido entrar en contacto (mesa, silla, teclado, herramientas) con una solución de hipoclorito sódico (lejía) en agua a la proporción de 1/50 (una parte de lejía más 49 de agua), debiendo desecharse la bayeta que se haya empleado. El personal de limpieza utilizará para esta tarea guantes de protección y mascarilla de protección FFP2.

Respecto al resto de los trabajadores que hayan estado en contacto con el enfermo, **como no se tratará de un contacto estrecho**, (trabajador que haya estado en el mismo lugar que un caso que presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos, sin usar equipos de protección), que son los de riesgo según el protocolo del Ministerio de Sanidad, lo que deben hacer es tomarse la temperatura dos veces al día (cada 12 horas aproximadamente, antes de salir de casa y por la noche), y en caso de tener fiebre (más de 37,5°C) no salir de casa y llamar a su médico o a los teléfonos indicados antes. Siempre es importante, pero en estos casos más aún si cabe, ser muy estricto con el lavado regular de las manos y el evitar tocarnos la cara, pues el virus lo tomamos con las manos de las superficies y al tocarnos la cara lo adquirimos por ojos, nariz o boca. Si no presentan los síntomas, pero tienen dudas, deberán contactar con su médico de familia.

Si en alguno de estos trabajadores es posible, se les pedirá que realicen teletrabajo durante dos semanas.

En el caso de que un trabajador haya mantenido un **contacto estrecho** con un caso sintomático, se mantendrá en cuarentena domiciliaria durante catorce días y realizará seguimiento pasivo de aparición de síntomas. En el caso de presentar síntomas respiratorios no deberá acudir al trabajo hasta tanto no se haya descartado la infección por coronavirus. En caso de enfermedad, el trabajador deberá autoaislarse en su domicilio, y consultar con los servicios de salud para que le indiquen las medidas a tomar, siguiendo las recomendaciones que le indiquen. Mantendrá informada a la empresa de la evolución.

Si los síntomas aparecen en el trabajo:

Si un trabajador se pone repentinamente enfermo estando en el trabajo, con síntomas de infección respiratoria de vías altas (fiebre, tos, estornudos, sensación de fatiga), debe apartarse del resto del personal lo antes posible (un despacho o sala con puerta y preferiblemente ventana para poder ventilar después es suficiente), debe ponerse una mascarilla tipo quirúrgico para evitar diseminar el virus (si es que lo tuviera) y marcharse a casa lo antes posible, preferiblemente no en transporte público, y desde allí contactar con los servicios de sanidad pública.

Las actuaciones en la empresa deben consistir en ventilar bien la zona (despacho o sala) en la que haya estado apartado el enfermo y limpiar las superficies de trabajo con las que haya podido entrar en contacto (mesa, silla, teclado, herramientas, bancos de trabajo) con una solución de hipoclorito sódico (lejía) en agua a la proporción de 1/50 (una parte de lejía más 49 de agua), debiendo desecharse la bayeta que se haya empleado. El personal de limpieza utilizará para esta tarea guantes de protección y mascarilla de protección FFP2.

Respecto al resto de los trabajadores que hayan estado en contacto con el enfermo, mientras no se trate de un contacto cercano que tenga la consideración de contacto estrecho, (trabajador que haya estado en el mismo lugar que un caso que presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos, sin usar equipos de protección), que son los de riesgo según el protocolo del Ministerio de Sanidad, lo que deben hacer es tomarse la temperatura dos veces al día (cada 12 horas

aproximadamente, antes de salir de casa y por la noche), y en caso de tener fiebre (más de 37,5°C) no salir de casa y llamar a su médico o a los teléfonos indicados antes. Siempre es importante, pero en estos casos más aún si cabe, ser muy estricto con el lavado regular de las manos y el evitar tocarnos la cara, pues el virus lo tomamos con las manos de las superficies y al tocarnos la cara lo adquirimos por ojos, nariz o boca. Si no presentan los síntomas, pero tienen dudas, deberán contactar con su médico de familia.

Si en alguno de estos trabajadores es posible, se les pedirá que realicen teletrabajo durante dos semanas.

En el caso de que un trabajador haya mantenido un **contacto estrecho** con un trabajador sintomático, se mantendrá en cuarentena domiciliaria durante catorce días y realizará seguimiento pasivo de aparición de síntomas. En el caso de presentar síntomas respiratorios no deberá acudir al trabajo hasta tanto no se haya descartado la infección por coronavirus. En caso de enfermedad, el trabajador deberá autoaislarse en su domicilio, y consultar con los servicios de salud para que le indiquen las medidas a tomar, siguiendo las recomendaciones que le indiquen. Mantendrá informada a la empresa de la evolución.

4.5. Trabajadores vulnerables

Se define como persona vulnerable a los riesgos de padecer la enfermedad causada por el nuevo coronavirus – SARS-Cov-2, a aquellas que, en función de sus características personales o estado biológico conocido, pueden sufrir las consecuencias de la enfermedad con una mayor severidad que el resto de la población o padecer determinadas complicaciones en su evolución.

En los procedimientos de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus del Ministerio de Sanidad, los principales grupos vulnerables para COVID-19 las personas con:

- Diabetes,
- Enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión,
- Enfermedad pulmonar crónica,
- Inmunodeficiencia,
- Cáncer en fase de tratamiento activo,
- Embarazo, y
- Mayores de 60 años.

Esta situación no debe asimilarse a la de Trabajador Especialmente Sensible, puesto que la enfermedad causada por el coronavirus -COVID-19- no es un riesgo laboral para estos trabajadores. Se trata de un riesgo común a toda la población, que solamente puede minimizarse con el aislamiento domiciliario, por ello, para este colectivo se deberá **valorar de manera prioritaria el teletrabajo**.

En caso de que el trabajador no pueda realizar sus tareas a distancia, deberá contactar con su médico de cabecera, y con personal sanitario del servicio de prevención, para que acredite, en su caso, que efectivamente debe permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.

4.6. Otras consideraciones

Las mascarillas de tipo **quirúrgico**, en personas sanas, no evitan el contagio. Solo sirven para que las personas con síntomas, al toser o estornudar, eviten diseminar el virus, ya que están diseñadas de dentro hacia fuera.

Son las **mascarillas de protección tipo FFP2 y FFP3**, diseñadas para trabajar de fuera hacia dentro, las que pueden **evitar el contagio por vía respiratoria** de una persona sana. Son las que usa el **personal sanitario en contacto con enfermos**. En cualquier caso, **llevar una mascarilla de máxima protección no es suficiente** si no se combina con un lavado de manos frecuente, ya que estos virus se transmiten también por contacto.

Estas son las mascarillas que se deben usar en caso de necesidad de entrar en una zona de aislamiento de casos sospechosos y/o confirmados.

En cuanto al uso de los equipos de protección respiratoria, debe tener en cuenta las instrucciones para un correcto uso y mantenimiento establecidas por el fabricante. A continuación, se indican unas recomendaciones generales sobre el uso de mascarillas:

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la use; si lo haces, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices las mascarillas de un solo uso.
- Para retirar la mascarilla: quítatela por detrás (no toques la parte delantera de la mascarilla); deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado.
- Lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o preferiblemente con agua y jabón.

Anexo 1: Información a los trabajadores

BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

Medidas de aplicación en los centros de trabajo:

- Cumpla con todas las medidas de prevención que indique el empleador.
- Respete las medidas de distanciamiento social (2 metros).
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchelo a continuación, depositándolo en un cubo/papelera que disponga de tapa. Si no dispone de pañuelos, emplee la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Lávese las manos con frecuencia: la higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. Para la higiene de manos se podrá recurrir al empleo de agua y jabón o de geles desinfectantes; en ambos casos, se deberán respetar escrupulosamente las recomendaciones establecidas al efecto por las autoridades sanitarias.
- Evite tocarse la cara: La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca.
- Evite los apretones de manos: evite estrechar la mano como señal de saludo; en su caso, lávese las manos después de estar en contacto físico con otras personas.
- Evite, en la medida de lo posible, el uso compartido de útiles y/o equipos de trabajo. Cuando esto no puede evitarse, proceda a su desinfección antes de hacer uso de los mismos y lávese/desinfecte las manos después de cada uso.
- No coma, beba o fume, mientras no se haya realizado una correcta higiene.
- En su caso, haga uso de los equipos de protección individual puestos a su disposición por la empresa, informando al titular de la actividad o persona designada al efecto en caso de deterioro y/o pérdida de eficacia de los mismos.
- Facilite el trabajo al personal de limpieza al abandonar el puesto de trabajo, despejando éste lo máximo posible.
- Si empieza a notar síntomas, avise a compañeros y superiores, extreme las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene, diríjase a una sala donde pueda evitar el contacto con otras personas y contacte de inmediato con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, con el médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad Autónoma.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CARÁCTER GENERAL

De manera general y de aplicación a todo el personal y lugares de trabajo, se tomarán las siguientes medidas:

- Eliminación del riesgo: la primera medida de prevención, de acuerdo con los principios establecidos en la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, sería la **eliminación del riesgo**, por lo que, si existe la posibilidad de evitar la exposición el trabajador, esta deberá evitarse.

Para lograr este objetivo, es de fundamental importancia garantizar el cumplimiento, por parte de las empresas, de todas aquellas medidas dictadas por el gobierno de la nación y de las correspondientes comunidades autónomas para garantizar la seguridad y salud de las personas y, en particular, las relativas a la observación de unas adecuadas prácticas de higiene, distanciamiento entre personas, paralización de determinadas actividades, etc., estableciendo, en su caso, los correspondientes Planes de Contingencia para asegurar el mantenimiento de la actividad de aquellos sectores clasificados como críticos o esenciales.

- Se **informará** a todo el personal sobre el virus, sus vías de transmisión y las medidas de prevención individuales a adoptar, haciendo especial hincapié en aquellas medidas de carácter higiénico.
- Se reforzará la **limpieza y desinfección** de los lugares y equipos de trabajo, prestando especial atención a las superficies que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión, teniendo en cuenta también el número de personas que pueden tocar esas superficies.

Nota: el virus se inactiva tras 5 minutos de contacto con desinfectantes de uso por el público en general, como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).

- Se **ventilará** de forma frecuente los lugares de trabajo.
- Se facilitarán los medios necesarios para garantizar una adecuada **higiene de manos** de las personas trabajadoras, según las recomendaciones establecidas al efecto por el Ministerio de Sanidad; para ello, en los lugares de trabajo se dispondrá de dispensadores de solución hidroalcohólica para la desinfección de manos.
- En los lugares de trabajo y, en especial, en los locales destinados a aseo y/o vestuario, se colocarán **carteles y/o señalizaciones** que fomenten las medidas de higiene y prevención.
- En los locales de aseo se dispondrá de **secadores eléctricos** o de **papel desechable**; en ningún caso se recurrirá al empleo de toallas (u otros medios similares) para el secado de manos.
- En todos aquellos puestos cuya actividad pueda ser desarrollada mediante la modalidad de **teletrabajo**, se dará prioridad a ésta, frente a la presencial.
- Se fomentará la **flexibilidad horaria** y los **turnos de trabajo escalonados**, para reducir las concentraciones de trabajadores.
- Se limitarán al máximo las **reuniones presenciales**, evitando la celebración de cualquier reunión que implique una concentración alta de personas y, en todo caso, se adoptarán las medidas necesarias para garantizar un adecuado distanciamiento entre las personas, para ello, no se ocuparán sillas contiguas y se mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros.
- Se aplazarán los cursos de **formación interna** que impliquen el desplazamiento de trabajadores entre provincias, asistiendo diferentes trabajadores de distintos centros de trabajo y se dará prioridad a la formación OnLine respecto de la presencial, garantizando, en el caso de que no fuera posible evitar dicha modalidad, las correspondientes medidas de distanciamiento, higiene y/o protección individual necesarias para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.
- Se limitará todo desplazamiento que implique la utilización de medios de **transporte colectivo**, salvo causa de fuerza mayor.

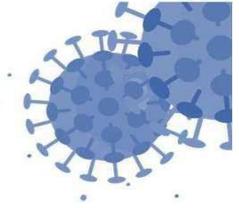
*Nota: En virtud de lo establecido en la Orden TMA/384/2020, de 3 de mayo, el uso de mascarillas que cubran nariz y boca será **obligatorio** para todos los usuarios del transporte en autobús, ferrocarril, aéreo y marítimo. En el caso de los pasajeros de los buques y embarcaciones, no será necesario el uso de mascarillas cuando se encuentren dentro de su camarote. Asimismo, será **obligatorio** para los usuarios de los transportes públicos de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor.*

- Se implementarán las medidas necesarias para **minimizar el contacto** entre los trabajadores, así como, en su caso, entre estos y los potenciales clientes/visitantes que puedan concurrir en los lugares de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios en el centro de trabajo deberá garantizar el mantenimiento de una **distancia de seguridad de 2 metros**.

- Si no es posible mantener la distancia de seguridad de 2 metros entre personas:
 - se dispondrá de mamparas de protección, y/o
 - se pondrán a disposición de los trabajadores equipos de protección respiratoria adecuados.
- En su caso, se facilitará la utilización de **guantes de protección** desechables para la manipulación de aquellos materiales/equipos/objetos que sean utilizados por más de una persona.
- Se tendrá previsto un espacio para el **aislamiento** de los trabajadores que pudiesen presentar síntomas durante su estancia en el trabajo, hasta que se coordine su evacuación de acuerdo con las indicaciones de las autoridades sanitarias. Cualquier dependencia puede valer para esta cuestión, pero es preciso tenerlo previsto para no tener que improvisar.
- En su caso, en aquellos lugares de trabajo en los que se prevean posibles **aglomeraciones de personas**, se garantizará que los niveles de ocupación permiten cumplir con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, en particular, en lo relativo a las distancias de seguridad; a tal efecto, y siempre que sea necesario:
 - Se habilitarán mecanismos de control de acceso de los lugares de trabajo.
 - Se establecerán medidas para garantizar que aquellas personas que permanezcan a la espera de acceder a los lugares de trabajo guarden rigurosamente la distancia de seguridad, informando claramente a dichas personas sobre las medidas adoptadas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.
 - Se señalarán en el suelo las distancias de seguridad entre puestos de trabajo y usuarios o visitantes, y/o
 - Se dispondrá de mamparas de protección entre los puestos de trabajo y los posibles clientes/visitantes.
- En su caso, los **vehículos** estarán ocupados únicamente por el conductor. Si resultase imprescindible que en un vehículo circulen 2 personas, el acompañante deberá situarse en el asiento trasero opuesto al del conductor (en diagonal) y ambos ocupantes deberán utilizar mascarillas FFP2 y, en su caso, guantes de protección desechables.

Antes y después de cada uso, se procederá a la desinfección de los posibles puntos de contacto de los usuarios con el vehículo, tales como asideros interiores y exteriores de puertas, maletero, manetas y botones, volantes, freno de mano, cambio de marchas, etc.; para ello, se pondrán a disposición de los usuarios de los vehículos de los medios de desinfección necesarios.
- En su caso, las **prendas de trabajo no desechables** deberán lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado completos a 60-90°C. Para la manipulación de las prendas textiles "sucias" se utilizarán guantes. No debe sacudirse la ropa para lavar.

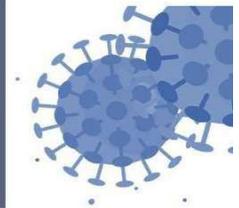
¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?



Los coronavirus son una familia de virus que normalmente afectan sólo a animales, aunque en ocasiones pueden transmitirse a las personas.

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce la enfermedad COVID-19.

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



Consulta fuentes oficiales para informarte

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



¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos

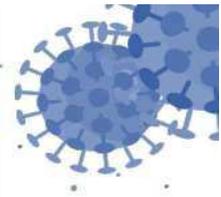


Sensación de falta de aire



El 80% de los casos presenta síntomas leves

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



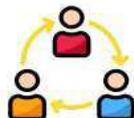
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación.

Consulta fuentes oficiales para informarte

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

2 abril 2020



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.


- 2 MANTENTE COMUNICADO** Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.


- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.


- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.


- 5 AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.


- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.


- 7 LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.


- 8 SI EMPEORAS** **Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.


- 9 14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.


- 10 ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



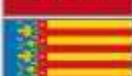
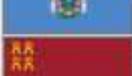
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS UNIDOS



25 marzo 2020

Teléfonos de información

	Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
	Aragón	976 696 382
	Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1
	Cantabria	900 612 112
	Castilla La Mancha	900 122 112
	Castilla y León	900 222 000
	Cataluña	061
	Ceuta	900 720 692
	C. Madrid	900 102 112
	C. Valenciana	900 300 555
	Extremadura	112
	Galicia	900 400 116
	Islas Baleares	061
	Canarias	900 112 061
	La Rioja	941 298 333
	Melilla	112
	Murcia	900 121 212
	Navarra	948 290 290
	País Vasco	900 203 050

En caso de urgencia sanitaria llamar al **112**.

¿Debo utilizar mascarilla para protegerme del coronavirus?



En la situación actual, ¿cuándo es importante usar la mascarilla?

- ✓ Si tienes síntomas (tos, fiebre, falta de aire) o infección por coronavirus.

Si cuidas de una persona con infección o sospecha de infección por coronavirus, a una distancia menor a 1 metro, el paciente deberá llevar una mascarilla quirúrgica.



Medidas eficaces y que **SÍ** debe seguir toda la población



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavado de manos



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



¡CUIDADO! Un uso incorrecto de las mascarillas puede generar más riesgo, por eso, si en tu caso está indicado usar mascarilla:

- ✓ Lávate las manos antes de ponerla
- ✓ Cubre la boca y la nariz con la mascarilla
- ✓ Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta
- ✓ Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y no la reutilices
- ✓ Lávate las manos después

Haz un **uso responsable y adecuado** de las mascarillas para **no contribuir al desabastecimiento** y para que quienes sí las necesitan puedan utilizarlas

27 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS

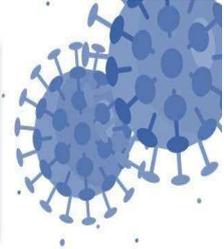


¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



www.mscbs.gob.es

¿Has estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?



Si has sido un contacto “estrecho”, es decir:

- Has sido cuidador/a de esa persona
- Has tenido un contacto a menos de 2 metros de forma continuada

**#Cuarentena
EnCasa**

No debes salir en 14 días salvo:

- Necesidad de asistencia sanitaria
- Indicación por trabajar en servicio esencial

**Y si
tienes
síntomas**

**#Aíslate
Quédate
en tu
habitación**

Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad
www.mscbs.gob.es

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

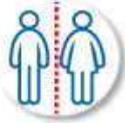
Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación productos de higiene de manos.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice mascarilla cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la **mascarilla** si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2**, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.

Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

11 abril 2020

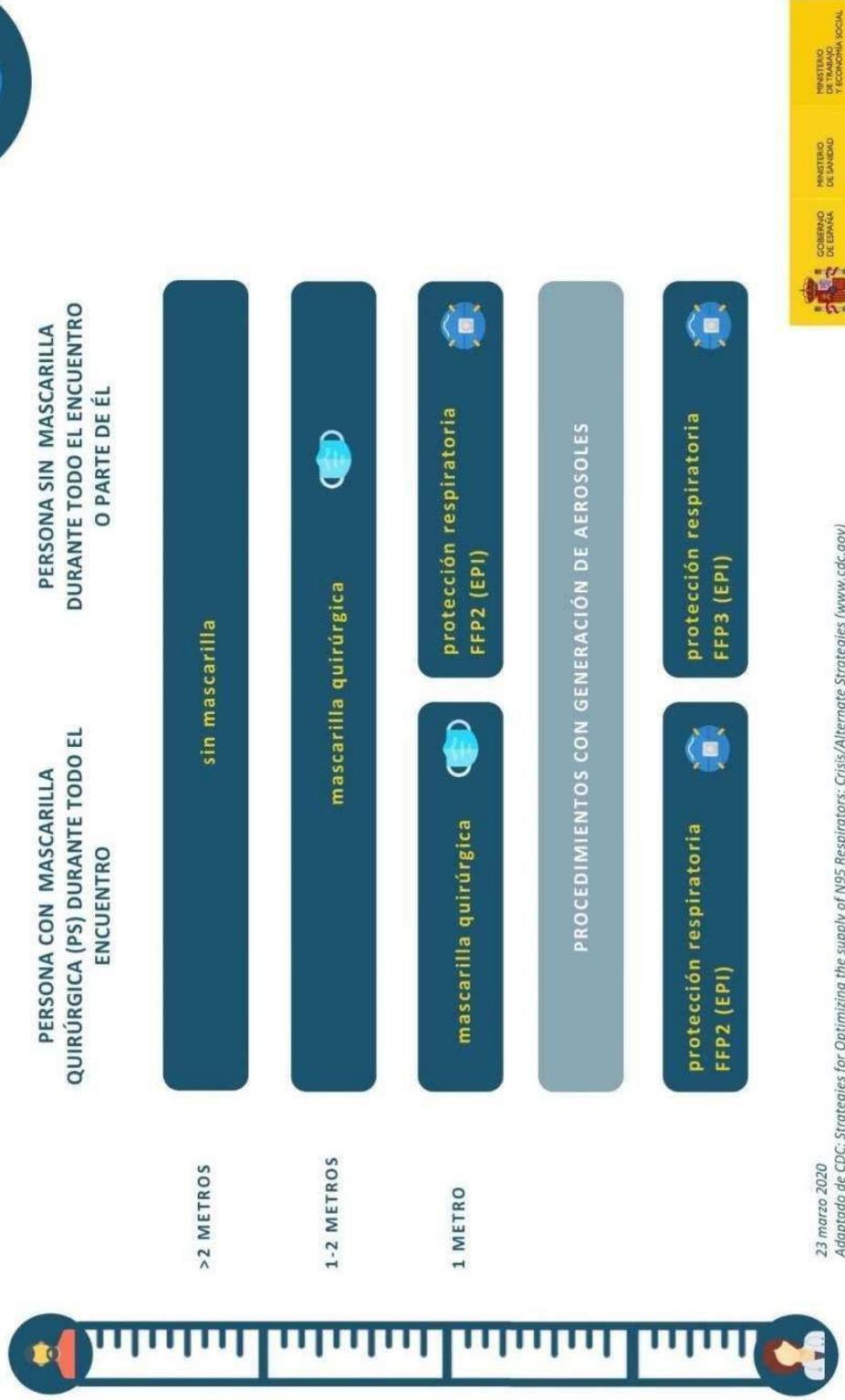


• Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
 • Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19. Ministerio de Sanidad.
 • COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

En la tabla siguiente se muestra el uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI, basado en la distancia de una persona con COVID-19 y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).

Mascarillas (1)

Recomendaciones según distancia con la persona sintomática



23 marzo 2020
Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies (www.cdc.gov)





Mascarillas (2)

PERSONAL MÁS EXPUESTO
(tipo de intervención y menor distancia)

MASCARILLA EPI EN 149

Si

NO HAY SUFICIENTES
mascarillas FFP2, FFP3 (EN 149)
o
mascarillas con filtros (P2 o P3)
contra partículas (EN 140 / EN 143)

PERSONAL MENOS EXPUESTO

MASCARILLA QUIRÚRGICA EN 14683
+
Mantener Distancia

Considerar viabilidad de alternativas

Otros EPI de las vías respiratorias (1)

Uso extendido de mascarillas (2)

Mascarillas autofiltrantes o filtros fuera del plazo de caducidad (3)

Reutilización limitada (4)

Priorizar el uso según tipo de exposición del personal (5)

Pantallas faciales EN 166 (6)

23 marzo 2020
Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators. Crisis/Alternate Strategies (www.cdc.gov)

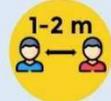
- (1) **Máscaras completas EN 136 + filtros frente a partículas EN 143.** Equipos filtrantes de ventilación asistida provistos de máscaras o mascarillas EN 12942. Equipos filtrantes de ventilación asistida incorporados a casco o capuz EN 12941.
- (2) **Uso extendido de mascarillas autofiltrantes:** Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla en encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes diferentes, sin quitarse la mascarilla entre ellos. El uso extendido es muy adecuado en situaciones en las que varios pacientes tienen el mismo diagnóstico de enfermedad infecciosa y se agrupan (por ejemplo, se alojan en la misma unidad hospitalaria).
- (3) **Uso de EPI más allá de la vida útil designada por el fabricante:** Es necesario tener en cuenta que las mascarillas (EPI) fuera del plazo de caducidad pueden no cumplir con los requisitos para los cuales fueron certificadas. Con el tiempo, los componentes como las cintas y el material del puente nasal pueden degradarse, lo que puede afectar la calidad del ajuste. Inspeccione visualmente la mascarilla para verificar que sus componentes no se hayan degradado.
- (4) **Reutilización limitada:** Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla para encuentros múltiples con pacientes pero retirándola después de cada encuentro y siempre haciendo uso de guantes. La reutilización ya se ha recomendado como una opción para conservar la protección respiratoria durante brotes y pandemias de patógenos respiratorios previos y podría ser necesaria cuando se atiende a pacientes con COVID-19. Sin embargo, se desconoce cuál es la contribución potencial de la transmisión por contacto para el SARS-CoV-2, y se debe tener precaución. Existe la opción de reutilizar las mascarillas entre distintos usos sometiéndolas durante 30 minutos a una temperatura de 70°C con el fin de inactivar el virus SARS-CoV-2.
- (5) **Priorizar el uso por tipo de actividad:** Este enfoque de priorización es apropiado cuando los equipos de protección respiratoria (EPR) son tan limitados que ya no es posible que todo el personal sanitario use EPR de manera rutinaria cuando atiende a un paciente con COVID-19. Se debe priorizar el uso de EPR con las exposiciones de mayor riesgo, incluida la presencia en la sala durante los procedimientos con generación de aerosol realizados en personas sintomáticas.
- (6) **Pantallas faciales (EN 166):** Protege mascarilla para reutilización. Da protección añadida sobre mascarilla quirúrgica. Evita contacto mano cara. Protege frente a salpicaduras.

Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

						
Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación	Mantén 1-2 metros de distancia entre personas	Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente	Evita tocarte ojos, nariz y boca	Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar	Usa pañuelos desechables	Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- 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.

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

-  Lávate las manos antes de ponerla.
-  Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
-  Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
-  Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
-  Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
-  Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
 @sanidadgob

#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS UNIDOS



Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general



La mascarilla médica o quirúrgica es un producto sanitario homologado que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las medidas de prevención. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al atender al paciente a menos de 2 m.

➔ Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas



Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

¡Úsala correctamente para evitar riesgos!



Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes

Quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

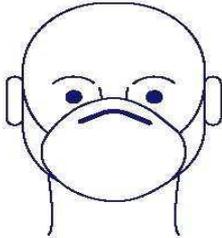




MINISTERIO DE CONSUMO

Información extraída de la Guía de Compra de Mascarillas del Ministerio de Consumo, de 03/05/2020; para más información: <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Documents/2020/030520%20GU%C3%8DA%20COMPRA%20MASCARILLAS.pdf>

Mascarillas higiénicas



! Este producto no es un EPI ni un producto sanitario.

Las mascarillas higiénicas son un complemento a las medidas de distanciamiento físico e higiene recomendadas por el Ministerio de Sanidad en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

Cubren boca, nariz y barbilla y están provistas de un arnés que rodea la cabeza o se sujeta en las orejas. Suelen estar compuestas por una o varias capas de material textil y pueden ser reutilizables o de un solo uso.

¿Cuánto duran?

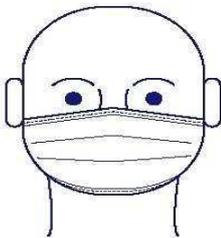
Si son reutilizables, el fabricante indicará el número máximo de lavados. A partir de ahí, no se garantiza la eficacia de la mascarilla.

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 h.

En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

Mascarillas quirúrgicas



! Pueden tener fecha de caducidad.

Las mascarillas quirúrgicas son las que acostumbramos a ver en ambientes clínicos. Su objetivo es evitar que el personal sanitario y los pacientes infectados (o sospechosos de estarlo) transmitan agentes infecciosos.

Estas mascarillas están diseñadas para filtrar el aire exhalado. Su misión es proteger a quienes están a tu alrededor, evitando la dispersión vírica al estornudar, toser o hablar.

Deben tener un mecanismo que permita ceñirla estrechamente sobre nariz, boca y barbilla a quien la lleva puesta.

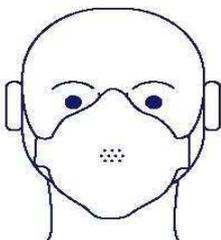
¿Cuánto duran?

Depende del fabricante. Consulta las instrucciones. Cuando la notes húmeda o sucia, cámbiala.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

Mascarillas EPI



¿Qué debo mirar en el etiquetado?



Este tipo de mascarillas son Equipos de Protección Individual (EPI) y se recomiendan fundamentalmente para su empleo por profesionales para crear una barrera entre un riesgo potencial y el usuario. También pueden estar recomendadas para grupos vulnerables por indicación médica.

Las mascarillas EPI tienen como finalidad filtrar el aire inhalado evitando la entrada de partículas contaminantes en nuestro organismo.

Según su eficacia de filtración pueden ser de tres tipos: FFP1, FFP2, y FFP3.

Para la protección contra la COVID-19 se recomienda el uso de mascarillas EPI FFP2.

¿Cuánto duran?

Depende del fabricante. Consulta las instrucciones. Cuando la notes húmeda o sucia, cámbiala.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

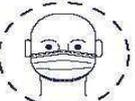


MINISTERIO DE CONSUMO

Información extraída de la Guía de Compra de Mascarillas del Ministerio de Consumo, de 03/05/2020; para más información: <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Documents/2020/030520%20GU%C3%8DA%20COMPRA%20MASCARILLAS.pdf>

¿Qué mascarilla necesito?

Mascarillas para la población general:

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas higiénicas	Con especificaciones UNE	  	
	Sin especificaciones UNE	Consulta en la página 2	
 Mascarillas quirúrgicas	Tipo I	  	
	Tipo II	  	
	Tipo IIR	  	



Son un elemento de barrera para protegerme frente al contagio de la COVID-19 siempre y cuando se usen junto al resto de medidas de distanciamiento físico, higiene de manos y demás recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

Mascarillas para uso preferente por profesionales:



ATENCIÓN: Si no eres profesional, no estás en contacto con el virus o no tienes actividades de riesgo relacionadas con el COVID-19, no necesitas este tipo de mascarillas para protegerte de contagio, a no ser por indicación médica.

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas EPI	FFP1 sin válvula de exhalación		
	FFP2 sin válvula de exhalación		
	FFP3 sin válvula de exhalación		
	FFP2 con válvula de exhalación		
	FFP3 con válvula de exhalación		

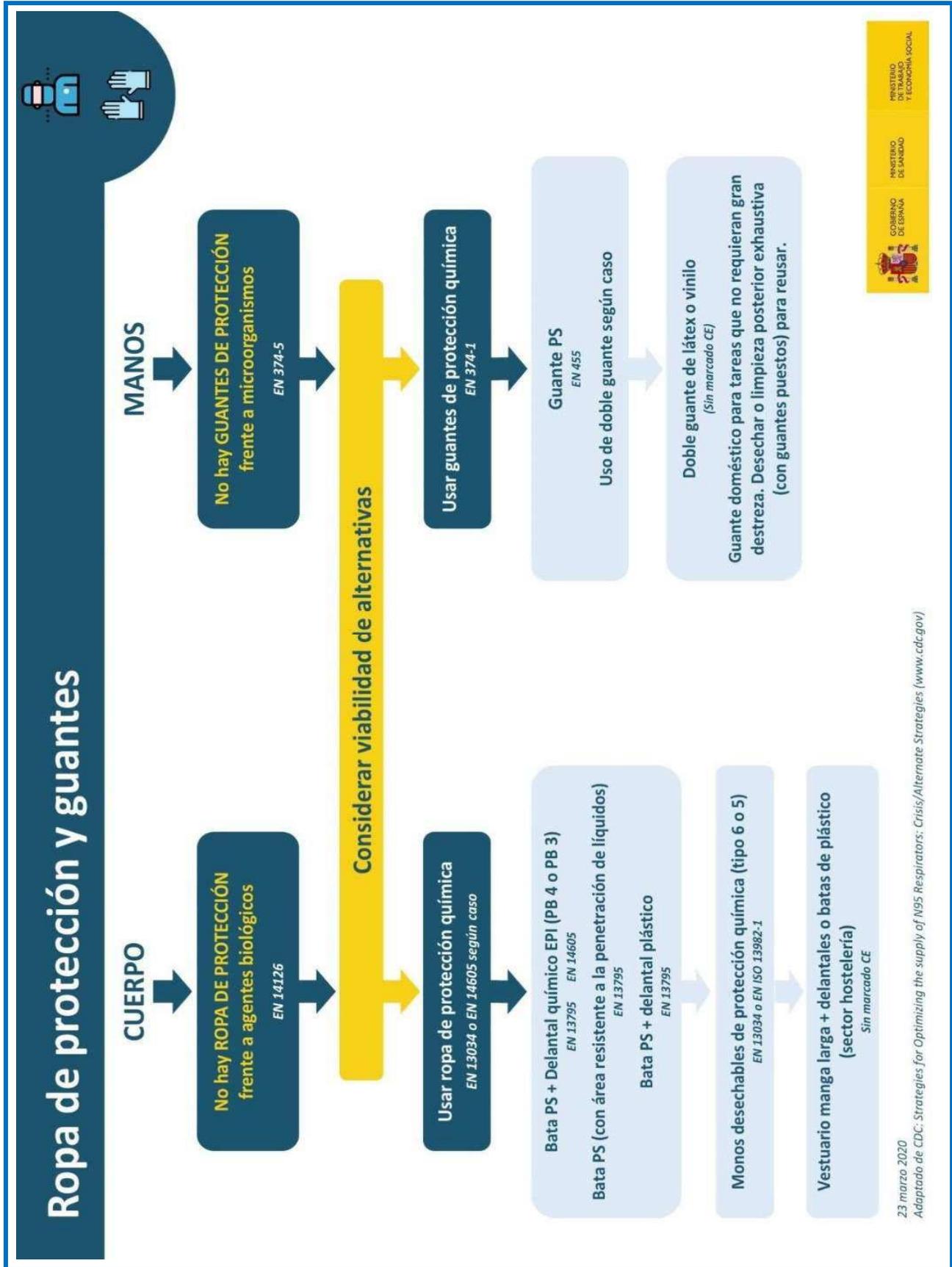
¿Se pueden lavar las mascarillas de tipo No Reutilizable?

No. Si el fabricante no indica que la mascarilla es lavable –y, por lo tanto, reutilizable– no lo hagas. No se puede garantizar que conserve sus propiedades.

¿Cómo se lavan las mascarillas reutilizables?

Cada fabricante explica las instrucciones de lavado. Usar un método distinto al recomendado puede deteriorar el producto y, por lo tanto, perder su efectividad.

El Ministerio de Sanidad ha publicado los métodos de lavado aceptados que son capaces de eliminar la COVID-19. El fabricante debería recomendar en sus instrucciones uno de estos métodos de higienización.



Anexo 2: Formato para el registro de entrega de información

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

NOMBRE DEL TRABAJADOR/A:

PUESTO DE TRABAJO:

En cumplimiento de lo establecido en su artículo 18 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, así como en el documento de Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo, de 11/04/2020, dictado por el Ministerio de Sanidad, por la presente se certifica que el trabajador arriba indicado ha sido informado de las siguientes recomendaciones sanitarias que debe seguir de forma individual para prevenir un posible contagio del Covid-19.

Dichas informaciones han sido extraídas de la Evaluación de la Exposición a Coronavirus (SARS-CoV-2) elaborada por Cualtis, S.L.U., en calidad de Servicio de Prevención Ajeno de la Empresa, estando obligado el trabajador a colaborar con la empresa en la adopción de las medidas de prevención y protección establecidas en dicho documento.

Información entregada:

- Buenas prácticas en los centros de trabajo
- Medidas de prevención/protección de carácter general

Infografías:

- ¿Qué es y cómo se transmite el coronavirus?
- ¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus? ¿Qué puedo hacer para protegerme?
- Decálogo: Cómo actuar en caso de presentar síntomas
- Teléfonos de información
- ¿Debo utilizar mascarilla para protegerme del coronavirus?
- ¿Cómo debo lavarme las manos?
- Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de Covid-19
- Recomendaciones relativas al uso de mascarillas
- Uso de mascarillas higiénicas por la población en general
- Uso de mascarillas quirúrgicas por la población en general
- Tipos de Mascarillas
- ¿Qué mascarilla necesito?
- Recomendaciones relativas al uso de prendas y guantes de protección

Fecha de entrega:

Firma del trabajador:

.....

Anexo 3: Planificación de la actividad preventiva. Protocolo de actuación

En la siguiente tabla se detallan los recursos materiales y humanos necesarios para asegurar la implementación de las medidas propuestas en el apartado 4.

Localización	Medidas Preventivas	Prior.*	Coste	Firma Resp.	Fecha fin
Todos los puestos	Se tendrán en cuenta las medidas previstas en punto 4.	3			
* Criterio establecido para la asignación de prioridades: 5: Las consecuencias pueden ser de la máxima gravedad / 4: Pueden producirse daños muy graves / 3: Pueden producirse daños graves que si persisten en el tiempo pueden afectar al bienestar del trabajador / 1: Molestias leves, no es previsible que afecten al bienestar del trabajador de manera relevante.					