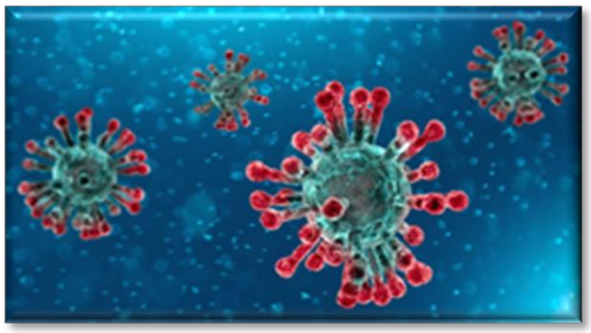


PROCEDIMIENTO DE ACTUACION PARA LA PREVENCIÓN DE EXPOSICIÓN DE LOS TRABAJADORES A CORONAVIRUS (SAR-COV-2)

ÍTEM Prevención

Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que las autoridades sanitarias dispongan de la infección por coronavirus.

INDICE

1. Introducción
   a. ¿Qué es el Coronavirus?
   b. ¿Cómo se transmite?
   c. Síntomas del del Covid-19

2. Objeto.

3. Naturaleza de las actividades y evaluación del riesgo de exposición

4. Medidas de Prevención.
   a. Medidas de Higiene Personal.
   b. Medidas de Higiene en los lugares de trabajo.
   c. Medidas organizativas.
   d.Medidas de Protección Individual.
   e.Medidas de Comunicación.

5. Medidas de Reacción ante casos confirmados.

6. Bibliografia.

1. Introducción

a. ¿Qué es el CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a los animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus que causó el *síndrome respiratorio agudo grave* (SARS-CoV) que se propagó desde Asia en 2003.

El nuevo coronavirus (surgido en la provincia china de Hubei en dic-2019) se ha denominado SARS-CoV-2 y nos referimos a la enfermedad que causa como COVID-19. El periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días. Hasta el momento, se desconoce la fuente de infección y hay incertidumbre respecto a la gravedad y a la capacidad de transmisión. La OMS ha informado de la capacidad de convertirse esta epidemia en pandemia.

b. ¿Cómo se transmite?

El virus se transmite entre humanos mediante:

o **Inhalación de gotas de fluidos infectados** transmitidos mediante tosidos o estornudos. Es poco probable la trasmisión por el aire a distancia mayores de 1 o 2 metros.

o **Transferencia directa por contacto**. Por ejemplo, mediante manos, besos, etc.

o **Transferencia indirecta mediante contacto con objetos** infectados con trazas del virus de gente infectada. Ejemplo: Pomos de las puertas, monedas, grifos, toallas, etc. (tocando una superficie u objeto con el virus sobre él y después tocándose la boca, nariz u ojos).

c. ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas principales del Coronavirus 2019 Covid-19 son muy similares a los de una gripe común.

- Fiebre
- Tos
- Sensación de falta de aire o disnea.

En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. En los casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

En caso de presentar síntomas no debe acudir al centro de trabajo, debiendo solicitar atención médica preferentemente telefónica al 112 / 061 o Servicios de Urgencia de su Centro de Atención Primaria o teléfonos habilitados al efecto por las Comunidades Autónomas (Castilla La Mancha: 900 122 112; Madrid: 900 102 112)

2. Objeto.

El objeto de este procedimiento es contextualizar y detallar medidas específicas de actuación en las empresas para minimizar la exposición de los trabajadores a una posible afección del SARS-COV-2.

3. Naturaleza de las actividades y Evaluación del Riesgo.

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores, que se presentan en la Tabla 1 *(Fuente del Ministerio de Sanidad)*

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende un caso confirmado o en investigación sintomático. Conductor de ambulancia, si hay contacto directo con el paciente trasladado. Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje un caso sintomático procedente de una zona de riesgo. Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en reuniones de trabajo con un caso sintomático.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con el caso confirmado: – 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 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto: – Personal administrativo. – Conductor ambulancia con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos – Personal de seguridad – Policías/Guardias Civiles – Personal aduanero – Bomberos y personal de salvamento
REQUERIMIENTOS		
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.

4. Medidas de Prevención

a. Medidas de Higiene Personal.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda:

- ✓ La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico. Prestar especial atención a la zona de las uñas ya que la mayoría de los virus se refugian en esta zona.
- ✓ Seca tus manos cuidadosamente ya que el virus se transmite más fácilmente cuando las manos están húmedas.
- ✓ Utiliza toallas de papel desechables en lugar de toallas de tela las cuales pueden acumular y transmitir el virus.
- ✓ En caso de no tener disponible agua y jabón, utilizar una solución de gel en base alcohólica para desinfectar las manos.
- ✓ Evitar la diseminación de gotas del sistema respiratorio causadas por toses y estornudos de personas con síntomas respiratorios. Cubrir la boca y la nariz con un pañuelo de papel desechable y tirarlo en un contenedor de basura con tapa. Ante la ausencia de pañuelos debe toser o estornudar sobre su brazo en ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos. Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón o utilizando alcohol en gel.
- ✓ Evitar el uso compartido de materiales o equipos de trabajo o de protección, así como utensilios de aseo o usado en la alimentación.

b. Medidas de Higiene de los lugares de trabajo.

- ✓ Asegurar una correcta limpieza y desinfección de las superficies y los espacios de trabajo. Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.
- ✓ Los produtos de limpieza y desinfección que contiene alcohol o cloro tienen capacidad suficiente para eliminar el coronavirus.
- ✓ La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- ✓ Ajustar los sistemas de acondicionamiento ambiental de los centros de trabajo para garantizar el máximo de renovación de aire, se recomienda desactivar la recirculación de aire y desinfectar o sustituir con mayor periodicidad los filtros.

c. Medidas organizativas.

- ✓ Adoptar medidas organizativas o preventivas que, de manera temporal, eviten situaciones de contacto:
  - Adopción del teletrabajo como medida organizativa.
  - Restringir los viajes internacionales de los trabajadores a zonas de riesgo declaradas por el Ministerio de Sanidad
  - Los trabajadores que comuniquen a la empresa que provienen de zonas de riesgo, se aplicará el protocolo que indique el Ministerio de Sanidad en cada momento.
  - Evitar puestos de exposición al riesgo de coronavirus a trabajadores especialmente sensibles: embarazadas, patologías previas respiratorias, diabetes, con trastornos inmunitarios y cardiopatias.
  - En los centros de trabajo ubicados o cercanos a localidades de especial seguimiento por el nivel de casos declarados, se realizará una valoración individualizada por parte de los servicios sanitarios a los trabajadores que indiquen posible contacto.
  - Para trabajadores que comuniquen a la empresa contacto directo con un familiar enfermo con el que convivan, se establecerá una cuarentena domiciliaria de 14 días antes de incorporarse al puesto de trabajo siempre en colaboración con lo que determine la Autoridad Sanitaria correspondiente.
  - Restringir los eventos de empresa que requieran elevadas concentraciones de trabajadores
  - Requerir a las empresas concurrentes en el centro de trabajo la comunicación de este procedimiento y la adopción de estas medidas por sus trabajadores para la Coordinación de Actividades Empresariales.

d. Medidas de Protección Individual

De acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad.

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

La correcta colocación los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

La retirada de los EPIS desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como residuos biosanitarios clase III. Si no se puede evitar el uso de EPI reutilizable, estos deben recogerse en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos.El método debe estar validado como efectivo contra el virus y ser compatible con los materiales del EPI, de manera que se garantiza que no se daña y por tanto su efectividad y protección no resulta comprometida.

A continuación, se describen los EPI que podrían ser necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral que nos ocupa. No se trata de una descripción de todos los EPI que pudieran proteger frente a un riesgo biológico, sino de los indicados en el caso del **personal potencialmente expuesto en el manejo de los pacientes en investigación o confirmados de infección por el coronavirus.**

1. Protección respiratoria

Con el fin de evitar contagios, los trabajadores en contacto con casos en investigación deben llevar mascarillas quirúrgicas. En el caso de que llevasen en lugar de una mascarilla quirúrgica una mascarilla autofiltrante, en ningún caso ésta incluirá válvula de exhalación ya que en este caso el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión del virus. Las mascarillas quirúrgicas deben cumplir la norma UNE-EN 14683:2019+AC:2019). La colocación de la mascarilla quirúrgica a una persona con sintomatología respiratoria supone la primera medida de protección para el trabajador.

La protección respiratoria generalmente recomendada para el personal sanitario que pueda estar en contacto a menos de 2 metros con casos en investigación o confirmados es una mascarilla autofiltrante tipo FFP2 o media máscara provista con filtro contra partículas P2.

Las mascarillas autofiltrantes (que deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009) o, en su caso, los filtros empleados (que deben cumplir con las normas UNE-EN 143:2001) no deben reutilizarse y por tanto, deben desecharse tras su uso. Las medias máscaras (que deben cumplir con la norma UNE-EN 140:1999) deben limpiarse y desinfectarse después de su uso. Para ello se seguirán estrictamente las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada.

Cuando de la evaluación de riesgos se derive que en el desarrollo de la actividad se realizan procedimientos asistenciales en los que se puedan generar bioaerosoles en concentraciones elevadas, se recomienda el uso por el personal sanitario de mascarillas autofiltrantes contra partículas FFP3 o media máscara provista con filtro contra partículas P3.

Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.

2. Guantes de protección

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016.

En actividades de atención al paciente y en laboratorios, los guantes que se utilizan son desechables ya que las tareas asociadas requieren destreza y no admiten otro tipo de guante más grueso.

Sin embargo, es importante destacar que, en toda otra actividad que no requiera tanta destreza, como por ejemplo en tareas de limpieza y desinfección de superficies que hayan estado en contacto con personas contagiadas, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

3. Ropa de protección

En lo relativo a la ropa, es necesaria la protección del uniforme del trabajador de la posible salpicadura de fluidos biológicos o secreciones procedentes del paciente confirmado o en investigación al que examina o trata.

Este tipo de ropa, como EPI, debe cumplir con la norma UNE-EN 14126:2004 que contempla ensayos específicos de resistencia a la penetración de microorganismos. 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, manguitos, polainas, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico).

4. Protección ocular y facial

Se debe usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).

Los protectores oculares certificados en base a la norma UNE-EN 166:2002 para la protección frente a líquidos1 pueden ser gafas integrales frente a gotas o pantallas faciales frente a salpicaduras (ambos, campo de uso 3), donde lo que se evalúa es la hermeticidad del protector (en el caso de la gafa integral) o la zona de cobertura del mismo (en el caso de la pantalla facial).

Es posible el uso de otro tipo de protector ocular, como sería el caso de gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo; contacto con manos o guantes. No obstante, si por el tipo de exposición se precisa garantizar cierta hermeticidad de las cuencas orbitales deberemos recurrir a gafas integrales (campos de uso 3, 4 o 5 según UNE-EN 166:2002, en función de la hermeticidad requerida)[2] y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.

Se recomienda siempre protección ocular durante los procedimientos de generación de aerosoles. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un equipo de protección individual, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos, lo cual es particularmente importante en el caso de la protección respiratoria y ocular simultánea, para que la hermeticidad de los mismos y por tanto su capacidad de proteger no se vea mermada.

e. Medidas de Comunicación

- Informar a los trabajadores del presente **procedimiento.**
- **Informar periódicamente a la plantilla** sobre las indicaciones de las Autoridades Sanitarias de forma actualizada.
- Informar y requerir las medidas del presente procedimiento frente a Coronavirus a las empresas externas para garantizar la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Aconsejar a los empleados extremar las medidas de precaución sobre el **cuidado en casa de familiares que presenten síntomas.**
- **Difusión** mediante cartelería de las medidas de protección y prevención recomendadas por el Ministerio de Sanidad.

5. Medidas de Reacción ante casos confirmados.

Si se detecta un caso confirmado de coronavirus de un trabajador de la empresa, se realizará en colaboración con las Autoridades de Salud Pública, una valoración individualizada de cada situación, adoptando las recomendaciones a cada caso específico y teniendo en cuenta el riesgo de exposición de los contactos, pudiendo hacer recomendaciones incluso de cese temporal de actividades laborales o aplicación de medidas de cuarentena, si así las Autoridades de Salud Pública lo considerasen.
.

6. Bibliografía

Página del Ministerio de Sanidad con información actualizada sobre Coronavirus:

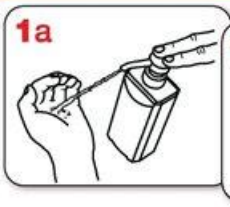
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm

Recomendaciones para las personas que llegan a España procedentes de zonas de riesgo de la enfermedad por coronavirus (COVID-19):
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_regreso_area_riesgo.pdf

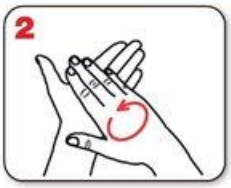
ÍTEM Prevención

INFORMACION: COMO LIMPIARSE Y LAVARSE LAS MANOS

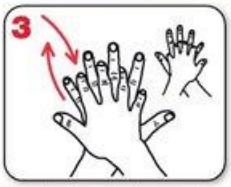
¿Cómo limpiarse las manos
CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



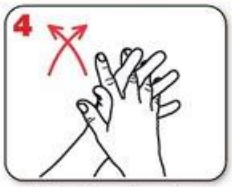
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



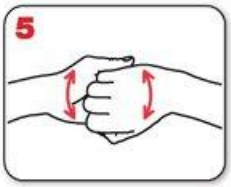
Frótese las palmas de las manos entre sí.



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, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.

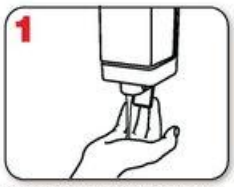
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

20-30 segundos

Una vez secas, sus manos son seguras

¿Cómo lavarse las manos
CON AGUA Y JABÓN?

Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.

Enjuáguese las manos con agua.

Séqueselas con una toalla de un solo uso.

Utilice la toalla para cerrar el grifo.

40-60 segundos

Sus manos son seguras.

Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que **circulan entre algunos animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos, normalmente con síntomas leves.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que **no se había visto previamente en humanos.**

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

- FIEBRE
- TOS
- SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación

Hagámosle frente

AL LLEGAR DE UN VIAJE DESDE UNA ZONA DE RIESGO

Vida normal
en familia, con amigos y en el ámbito escolar y laboral

+

Observar síntomas durante los siguientes **14 días**

Sin síntomas

VIDA NORMAL
(no es necesario tomar medidas)

Con síntomas

Contactar **telefónicamente** con el **112**

Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

- En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Lavarse las manos frecuentemente

Si quieres más información **https://www.mscbs.gob.es/**

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD