

**MANUAL INFORMATIVO Y FORMATIVO DE BUENAS
PRÁCTICAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA
EVITAR EL CONTAGIO DE COVID-19.**
BMDPDUJOPV

QUÉ ES EL COVID-19

El presente manual se realiza atendiendo a las exigencias de la actual situación que se está dando en el mundo laboral. Para la realización de éste se siguen, en todo momento, las recomendaciones dadas por el Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Trabajo.

Para conocer un poco más sobre éste nuevo virus y cómo se comporta en el ser humano, debemos de tener un mínimo de información para poder reaccionar y protegernos de él lo mejor posible.

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales a los humanos. El Coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y para el cual todavía no existe inmunización. Fue detectado por primera vez en la ciudad China de Wuhan a finales de diciembre de 2019. Los coronavirus que afectan al ser humano (HCoV) pueden producir cuadros clínicos que van desde el resfriado común con patrón estacional en invierno hasta otros más graves como los producidos por los virus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (por sus siglas en inglés, SARS) y del Síndrome Respiratorio de Oriente Próximo (MERS-CoV). El período de incubación es de cinco a seis días, pero puede ser de hasta 14. Normalmente, los síntomas se desarrollan en los 11 primeros días tras la exposición. La transmisión de la infección comienza uno o dos días antes del inicio de los síntomas. Las personas asintomáticas pueden contagiar el coronavirus. Las pruebas diagnósticas que existen en la actualidad son Marcadores de infección activa (PCR y test rápidos) y Marcadores de inmunidad.

Mecanismo de transmisión

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, que se expulsan mediante la tos, estornudos o exhalaciones y que son capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros. También puede transmitirse por las manos u objetos contaminados con estas secreciones y que después entren en contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. El SARS-CoV-2 se ha detectado en secreciones nasofaríngeas, incluyendo la saliva. La permanencia de SARS-CoV-2 viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico ha sido de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente cuando se mantiene a 21-23 °C y con 40% de humedad relativa.

En otro estudio, a 22 °C y 60% de humedad, se deja de detectar el virus tras 3 horas sobre superficie de papel (de imprimir o pañuelo de papel), de 1 a 2 días cuando lo aplican sobre madera, ropa o vidrio y más de 4 días cuando se aplica sobre acero inoxidable, plástico, billetes de dinero y mascarillas quirúrgicas.

El periodo de incubación mediano es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días. El 97,5% de los casos sintomáticos se desarrollan en los 11,5 días tras la exposición.

NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES Y 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 exposición en los que se pueden encontrar los trabajadores, que se presentan en la Tabla 1, con el fin de establecer las medidas preventivas requeridas.

Exposición de riesgo: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, 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 posible, 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.).

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

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<p>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.</p> <p>Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.</p> <p>Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.</p>	<p>Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Acompañantes para traslado. – Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza. <p>Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.</p> <p>Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.</p> <p>Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.</p>	<p>Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Personal administrativo. – Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos con barrera colectiva. – Personal de seguridad.
REQUERIMIENTOS		
<p>En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.</p>	<p>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.</p>	<p>No necesario uso de EPI.</p> <p>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> – protección respiratoria, – guantes de protección.

TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE

Con la evidencia científica disponible a fecha 8 de abril de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19:

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

Para ser consideradas como «ESPECIALMENTE SENSIBLES» no es necesario que estas personas presenten ningún síntoma ni ninguna sospecha, especial.

El trabajador informará a la empresa de esta situación y, ésta, valorará la posibilidad de adaptación del puesto de trabajo mediante la protección adecuada que evite el contagio, o bien la reubicación en otro puesto exento de riesgo de exposición en la misma empresa. Si no es posible, entonces se deberá poner en conocimiento del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para que inicie la actuación necesaria.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA SEGÚN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES LABORALES

A través de este manual se darán una serie de recomendaciones para aplicar en los diferentes centros de trabajo y en las diferentes actividades laborales existentes. Las empresas y las personas trabajadoras asumirán una actitud de corresponsabilidad para la aplicación de las medidas de prevención y protección.

Cabe mencionar que para cada situación laboral concreta se tendrá que partir de la evaluación de riesgos laborales específica donde se anexionará el riesgo biológico por Covid-19 y se ajustará en las necesidades de cada empresa.

Actividades que se desarrollan en centros de trabajo (propios, externos, obras...).

Se informará a los trabajadores del artículo 21.2 de la Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, de interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo si consideran que dicha actividad entraña un riesgo grave para su vida o su salud.

Todos los trabajadores estarán informados

Las empresas deberán precisar si se pueden desarrollar los trabajos con total garantía para proteger la seguridad y la salud de los trabajadores.

Se procederá con la Coordinación de Actividades Empresariales ajustándose al protocolo de actuación ante riesgo por Covid-19 que la empresa haya creado.

Recomendaciones generales:

Como norma general: Orden y limpieza en toda la instalación.

Todas las instalaciones, siempre que sea posible, se encontrarán señalizadas con carteles que expliquen las recomendaciones de la Organización Mundial de

la Salud, el Ministerio de Sanidad y Ministerio de trabajo. Será el contratista principal el que colocará los carteles.

Se establecerán entradas escalonadas para evitar la acumulación de personas en la zona de la entrada. Se respetará la distancia de 2 metros en todas las zonas.

Se podrá establecer un control de temperatura de los trabajadores antes del inicio de la actividad y al final de la misma. La persona que realice el control, llevará guantes, mascarilla, gafas de protección y mantendrá la distancia de seguridad mínima requerida. Los trabajadores de transporte, pasarán por el mismo control de temperatura, llevarán todos los equipos de protección individual y mantendrán las distancias de seguridad. Los mensajeros no accederán a las instalaciones, dejarán los paquetes en la zona de la entrada.

Se recomienda la ventilación adecuada de los espacios y lugares que estén cubiertos, siempre que sea posible, de manera natural y un mínimo de 5 minutos.

Las empresas que usen vehículos, se asegurarán de que estos sean desinfectados por los propios trabajadores o por empresas externas, antes de su uso.

Los ascensores tendrán el acceso restringido para poder garantizar su uso de manera segura. Siempre que sea posible, se hará uso de escaleras fijas de acceso.

Se incrementará el servicio de limpieza haciendo especial hincapié en todos aquellos objetos que sean más susceptibles de ser tocados por un número más elevado de trabajadores (Picaportes, escaleras de mano de acceso, máquinas de vending...). Cada trabajador procederá a la limpieza de los equipos de trabajo que use. Se utilizarán productos adecuados para la desinfección de los mismos. Una vez realizada la desinfección, el trabajador se lavará las manos siguiendo los consejos de higiene.

Los trabajadores deberán tener espacio suficiente, mínimo 2 metros, entre persona para la realización de sus trabajos. Estas deberán contar con un sistema de extracción de aire y deben ser limpiadas con más frecuencia

Vestuarios: Se cambiarán de ropa por turnos manteniendo la distancia mínima

de 2 metros entre persona.

Comedores / zonas de descanso: Si es posible, se cerrarán los comedores y se realizarán los descansos al aire libre. Cuando los trabajadores hagan los descansos, las pausas o las comidas, no deberán estar cerca unos de otro, deberán mantener la mínima de 2 metros entre persona. Evitar la masificación. Realizar turnos de comidas y descansos evitando más de 3 personas juntas, siempre garantizando la distancia de seguridad.

Se proporcionará, el suministro suficiente i asequible para la higiene personal (productos de higiene para las manos, toallas o pañuelos de un solo uso para secarse i recipientes con tapa y pedal para depositarlos una vez usados).

Se recomienda disponer de un número suficiente de dispensadores con soluciones con base de alcohol atendiendo a las características del espacio y de su ocupación. La empresa debe garantizar el rellenado antes de que se acaben.

Es recomendable la instalación de una pica con agua corriente y jabón antiséptico. Se recomienda colocarla al aire libre y no dejar que se use por más de un trabajador a la vez.

Los fichajes dejarán de realizarse con huella y pasarán a ser telemáticos.

Teletrabajo

El teletrabajo es una de las medidas principales de lucha contra el COVID-19. Es importante establecer un acuerdo previo entre empresa y trabajador, donde se concretarán las “normas del juego” que deben contemplar ambas partes. Dicho acuerdo debe contemplar algunos puntos. Se establecerán jornadas de trabajo, horario y ubicación. Se harán procedimientos y métodos de trabajo, sobre todo relacionados con la forma y el modo de reportar los resultados. Se entregará a los trabajadores la evaluación de riesgos específica para el teletrabajo. Se verificará que los trabajadores tengan los equipos y la formación específica para la realización de estos trabajos.

Recomendaciones generales:

Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo.

Si es posible, este espacio dispondrá de luz natural y estará lo más alejada de las posibles fuentes de luz. Aislarse del ruido, es importante ya que es considerado uno de los factores más importantes de estrés.

El espacio de trabajo se encontrará ordenador para evitar los tropiezos, caídas y golpes.

Todo el cableado eléctrico y telefónico, debe ir, en la medida de lo posible, pegado a la pared para evitar posibles tropiezos.

Se vigilará la temperatura y la ventilación de la zona dónde se vayan a realizar los trabajos.

Es conveniente que la temperatura no sea muy alta ni muy baja. Teniendo en cuenta que el trabajador se encuentra sólo en la zona de trabajo, esta se colocará de manera que favorezca la concentración y el rendimiento.

Establecer horarios de trabajo para evitar la carga mental.

Reducir en la medida de lo posible el número de reuniones, así como el personal asistente al mínimo necesario. Durante esta situación, se intentará que los trabajadores realicen **teletrabajo**. En caso de no ser posible, se establecerán medidas para reducir a grandes grupos de personas en espacios de trabajo reducidos.

ANTES DE IR AL TRABAJO

Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.

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. | |

Si has estado en contacto estrecho (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) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tendrás que acudir al centro de trabajo. En caso de que no puedas realizar tus tareas a distancia, deberás contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes 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.

Independientemente de las localizaciones donde se desarrollan los trabajos, se ha de considerar las situaciones de riesgo que también se pueden dar en los trayectos In Itinere e In Mision de los trabajadores.

Así pues, se determina en los siguientes apartados una serie de recomendaciones a considerar.

DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.

Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.

Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. 5. En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje.

En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.

EN EL CENTRO DE TRABAJO

La empresa debe contar con unos recursos organizativos básicos.

Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.

Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.

Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).

Realizar un refuerzo en las limpiezas periódicas de las instalaciones.

Los trabajadores han de realizar las siguientes recomendaciones:

Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu responsable/empresario.

Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).

Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.

Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado. En este enlace tienes recomendaciones de cómo hacerlo.

Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.

Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.

Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

El uso de guantes será adecuado siempre y cuando se cerciore que no se ha tocado antes nada desconocido o con sospecha de posibilidad de contagio. No tocarse la cara con las manos aunque se lleve guantes.

Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.

Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de

prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI). La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

Evitar viajes personales a zonas de riesgo y si fuera ineludible avisar previamente a la Dirección de la empresa para poder decidir medidas preventivas posteriores.

Para recibir y manipular mercancías inertes procedentes de lugares en los que el nivel de contagio es importante se hará uso de guantes desechables y no se tocará la cara, ojos ni boca.

Por su parte, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Ley 31/1995, de 8 de noviembre, concreta la obligación de los trabajadores de “velar”, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueden afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario. En este caso, **el trabajador cumplirá con dicha cooperación, informando a la empresa de si ha estado en zona de riesgos o en relación con personas de riesgo.**

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

GUANTES

Antes de colocarte los guantes, lávate las manos siguiendo las recomendaciones higiénicas. Recuerda que, aunque lleves guantes, no debes tocarte la cara con ellos puestos. Si puedes, antes de retirarlos, lávate las manos con ellos puestos, retíralos y vuélvete a lavar las manos.

Manera correcta para retirar los guantes:



COLOCACIÓN DE LAS MASCARILLAS

Es importante un buen ajuste de las mascarillas



1

La cara debe encontrarse limpia, seca y libre de vello.



2

Desplegar los paneles superior e inferior y moldear el clip nasal para dar forma a la mascarilla.



3

Sujetando la mascarilla con una mano y las bandas de ajuste con la otra, colocarla sobre la nariz y la boca. Pasar las bandas de ajuste hasta la coronilla.



4

Dejar la banda elástica superior a la altura de la coronilla y la inferior en la nuca.



5

Desplegar el panel superior por encima de la nariz y el inferior por debajo de la barbilla buscando el máximo ajuste a la cara.



6

Adaptar el clip nasal presionando con ambas manos para que se adapte a la forma de nariz y cara.



7

Cubra la mascarilla con ambas manos e inhale profundamente. Si nota alguna entrada de aire por los bordes reajuste de nuevo.

El clip nasal debe estar bien adaptado a la forma de la nariz (recuerde utilizar las 2 manos)

La mascarilla debe estar bien colocada sobre la nariz, la cara y la barbilla

Asegúrese de que todos los paneles están perfectamente acoplados a su cara

La banda superior debe quedar situada sobre la coronilla y no debe estar retorcida

La banda inferior debe quedar en la nuca y no debe estar retorcida

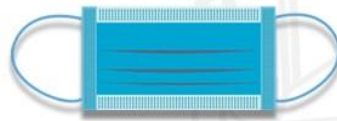
PRUEBA DE AJUSTE



@ENFERMERIAEVIDENTE

MASCARILLAS DE PROTECCIÓN COSAS A TENER EN CUENTA

MASCARILLA QUIRÚRGICA



FFP2/N95



FFP3/N95



Aspectos a tener en cuenta

- No se consideran EPI.
- Hay varios tipos según su eficacia de filtración. (Tipo: I, II, IR, IIR).
- La "R" significa que es resistente a salpicaduras.
- Fabricadas con celulosa y/o polipropileno: lo cual hace de "filtro": función de barrera.
- Protege de dentro hacia fuera debido al patrón respiratorio del portador.
- La protección al portador es baja, no queda sellada al estar colocada. No evita aerosoles.

- Son mascarillas autofiltrantes (llamados también respiradores).
- Protegen al usuario que la porta de los aerosoles que se producen en enfermedades de transmisión aérea. Y en alertas epidemiológicas.
- Protegen de fuera hacia dentro debido a que poseen filtros y sellan al estar puestas. Las partículas más grandes chocan en la mascarilla (al igual que las quirúrgicas) pero además al estar selladas y tener filtro también filtran las partículas más pequeñas.
- En Europa existen: FFP1, 2, 3 y en la clasificación americana (NIOSH): N95, N99, N100.
- Algunos modelos tienen válvula exhalatoria que mejora la comodidad, la humedad y el tiempo de uso. Pero no se pueden usar en ambientes estériles.
- Indispensable realizar bien el sellado.

Eficacia de filtración bacteriana

- De dentro hacia fuera.
- Tipo I: mayor/igual 95%.
- Tipo II: mayor/igual 98%.

- De fuera hacia dentro (eficacia de filtración mínima):
- FFP2: 92% - N95: 95%
- FFP3: 98% - N99: 99%

Usos

- Evita el contagio de la persona que la porta a los demás.
- Evita salpicaduras y partículas grandes al portador.

- Las mascarillas FFP pueden ser bidireccionales (protección de fuera hacia dentro y de dentro hacia fuera) o unidireccionales (protección de fuera hacia dentro).
- Evita salpicaduras y partículas grandes al portador.
- Evita aerosoles y partículas pequeñas al portador.

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



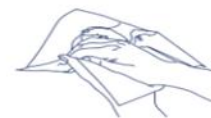
Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso

Enlaces informativos:

Para más información se puede consultar la siguiente página oficial.

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

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.

REAL DECRETO 1627/1997 de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y de salud en las obras de construcción.

REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Pantallas de visualización de datos. REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y Salud relativas al trabajo con equipos que incluye pantallas de visualización.

Seguridad y salud. LEY 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Seguridad y salud. LEY 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras. (Modificación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, artículo 26)

PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2 8 de abril de 2020