

Covid 19

¿QUÉ ES EL SARS-COV-2 (Covid-19)?

Los coronavirus son una **gran familia de virus**, conocidos por causar enfermedades, que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el **Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-CoV-2)**. Fue descubierto y aislado por primera vez en Wuhan, China, tras provocar la pandemia. Parece tener un origen zoonótico, es decir, que pasó de un huésped animal a uno humano.

El periodo de incubación de la enfermedad de los primeros casos se ha estimado entre 4 y 7 días con un promedio de 5 días, pero basado en el conocimiento de otros coronavirus, podría llegar a ser de 2 a 14 días, de ahí el período de aislamiento.



¿CÓMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS (SARS-COV-2)?

Los coronavirus se transmiten 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 objetos y superficies contaminadas con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz y ojos.

Transmisión entre humanos

1. Al tocar un objeto o superficie contaminada y después tocarse la nariz, boca u ojos antes de lavarse las manos.
2. Al contacto con personas infectadas.
3. Por el aire al toser o estornudar.
4. Gotas de fludge.
5. Raramente, contaminación fecal.

SÍNTOMAS



FIEBRE



TOS



DIFICULTAD
PARA
RESPIRAR



NEUMONÍA



DOLOR
MUSCULAR



PROBLEMAS
GÁSTRICOS



DIARREA

Buscar atención médica si presenta estos síntomas o ha estado en contacto con algún caso confirmado.

MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS

Distanciamiento interpersonal:

- Mantener el distanciamiento social de 1,5 metros y reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en el lugar de trabajo se dispondrán los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) de forma que, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 1,5 metros.
- Para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo se dispondrán zonas de aislamiento, encerramiento, barreras físicas, etc.
- Utilizar las barreras físicas de separación implantadas en las zonas de contacto con terceros: uso de interfonos, ventanillas, mamparas de metacrilato, cortinas transparentes, etc.
- Mantener la delimitación en mostradores, ventanillas de atención, etc.

Buena higiene de manos: La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.

- Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 40-60 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.

¿Cómo debo lavarme las manos?

40-60 "



Buena higiene respiratoria:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca o practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón líquido o solución alcohólica desinfectante después de toser o estornudar y después de tirar el pañuelo de papel.
- Utilizar los dispensadores jabonosos y de solución alcohólica desinfectante.
- Utilizar pañuelos desechables y contenedores para su eliminación en el lugar de trabajo.
- Utilizar las mascarillas.
- Uso de carteles y señalización que fomenten las medidas de higiene.

Buena Higiene Ambiental:

- Incrementar la limpieza de los lugares, equipos de trabajo y superficies de trabajo.
- Tratar de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc.
- Los detergentes habituales son suficientes.

Además, se han de contemplar las siguientes **acciones organizativas**:

- Cuando no se pueda mantener el distanciamiento interpersonal (distancia de seguridad de 1,5 metros) la empresa recurrirá a medidas organizativas del trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona:
 - Medidas organizativas como teletrabajo, evitar viajes a lugares críticos, realizar reuniones por videoconferencia, evitar reuniones presenciales, etc.
 - Redistribución de tareas, reorganizar los puestos de trabajo aplicando flexibilidad horaria y/o plantear turnos escalonados para reducir las concentraciones de trabajadores.
 - En las reuniones internas y externas:
 - Utilizar la tecnología para realizar reuniones: teleconferencias (audio conferencias y videoconferencias).
 - Mantener las medidas de protección específica y distanciamiento social en cada caso.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



MASCARILLA AUTOFILTRANTE FFP2 O FFP3 (UNE-EN149) o Media máscara (UNE-EN140) (mascarilla) + filtro contra partículas P2 o P3 (código de color blanco) UNE-EN143.

TIPOS DE MASCARILLA EN EL ÁMBITO LABORAL



MASCARILLAS DE PROTECCIÓN O FILTRANTE (FFP2/FFP3)

Garantizan la protección contra los aerosoles sólidos y líquidos.

Protege y limitan infección COVID19



MASCARILLA MEDICA O QUIRÚRGICA

Producto sanitario homologado (PS), no es un EPI. **Barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso** entre personal sanitario y paciente. Sirve como barrera frente a salpicaduras de fluidos.



GUANTES DE PROTECCIÓN (UNE-EN ISO374.5). El uso de guantes con marcado CE y protección frente a virus, conforme a la norma UNE-EN 374-5, se utilizarán siempre que las tareas incluyan la manipulación de objetos y/o personas, su uso no impide que deba evitar tocarse la cara (boca, nariz y ojos) y realizarse una completa higiene de manos

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID 19)



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente.



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



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



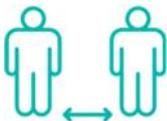
Utiliza mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público.



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan.



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso.



Mantén 2 metros de distancia entre personas.



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad.

En el caso de que alguna persona del centro de trabajo presente síntomas, comunicarlo a su responsable inmediato, aislar a la persona posiblemente afectada y seguir los protocolos establecidos por el Ministerio de Sanidad.

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