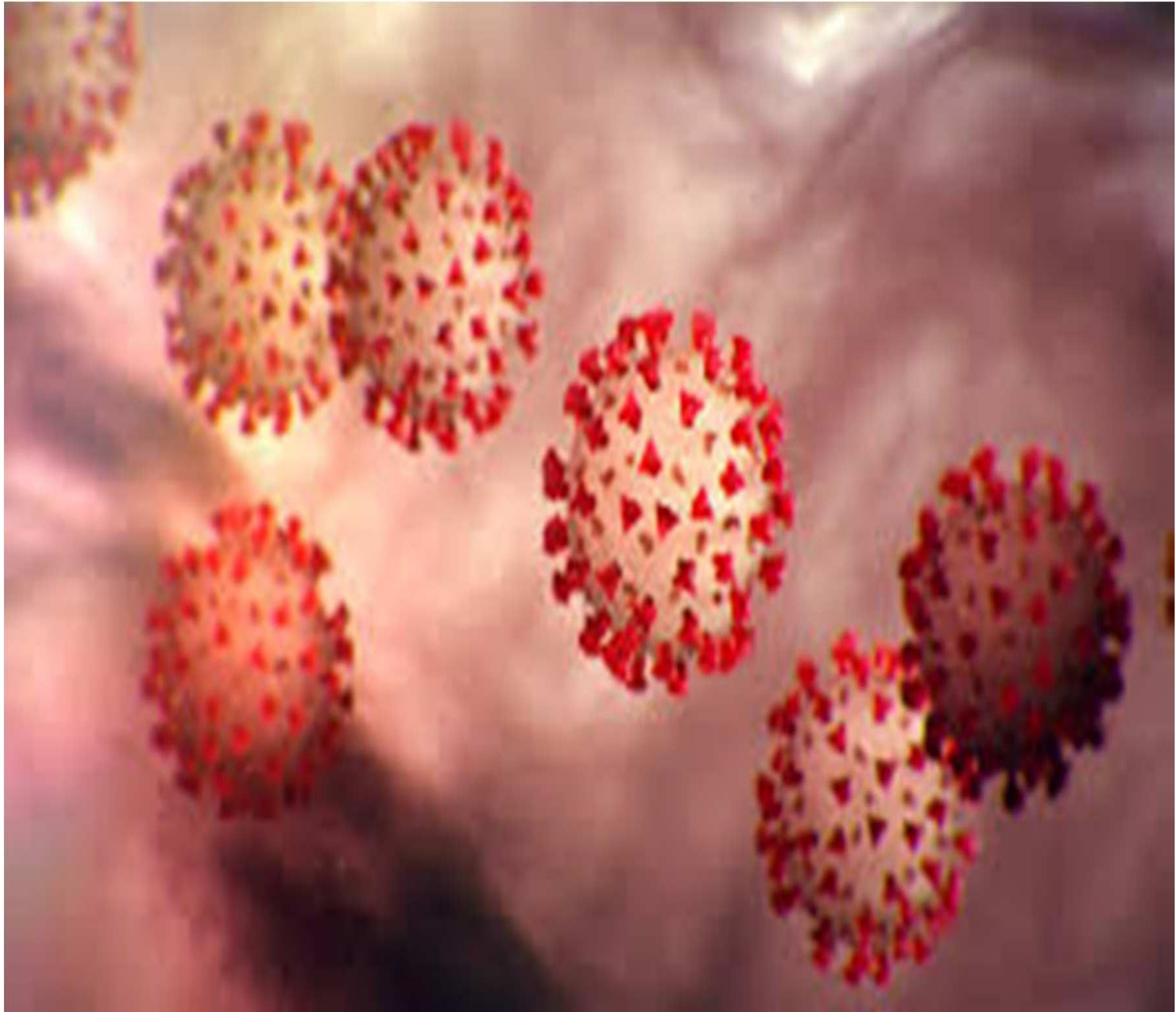
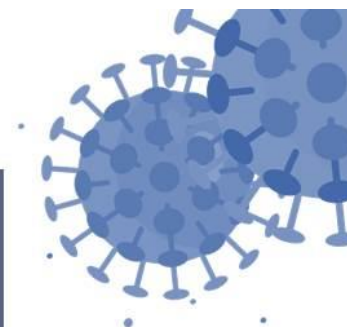


MEDIDAS DE PROTECCION FRENTE A CORONAVIRUS



¿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.

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@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**

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

¿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

¿Existe tratamiento para el nuevo coronavirus?



No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos NO deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento.



Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



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



Lávate las manos frecuentemente



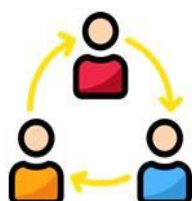
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



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 respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

@sanidadgob

ACTUACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LA ELIMINACIÓN DEL RIESGO:

REUNIONES DE TRABAJO

En la medida de lo posible se evitarán las reuniones de trabajo, disponiéndose en todo caso la suspensión de aquellas que impliquen desplazamientos a otros centros de trabajo. Se fomentará el uso de la videoconferencia.

Se establecerán las medidas necesarias para garantizar el control de la exposición:

- Recibir en salas espaciosas y ventiladas
- Minimizar la presencia de trabajadoras/es,
- Extremar las medidas higiénicas (ante toses, limpieza) M
- Mantener las distancias de seguridad (2 m).

CURSOS Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

Los cursos y actividades formativas de carácter presencial se pospondrán, salvo aquéllos que se consideren imprescindibles, valorándose la utilización de medios telemáticos como alternativa cuando ello resulte posible.

ACTUACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LA ELIMINACIÓN DEL RIESGO:

VIAJES DE TRABAJO

Posponer todos aquellos viajes de trabajo que no sean imprescindibles para la normal prestación de servicios esenciales.

CURSOS Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

En aquellos casos en que se pueda se implantarán modalidades no presenciales de trabajo.

A ser posible se organizarán los cambios de turno sin solapamiento de personas.

ACTUACIONES GENERALES DIRIGIDAS AL CONTROL DEL RIESGO

- Evite tocar objetos y mucosas (ojos, nariz, boca) y una correcta higiene de manos, son medidas protectoras de primer orden.
- Es preciso fomentar y garantizar conductas higiénicas respiratorias (estornudar o toser en el pliegue del codo, uso de pañuelos de papel y su eliminación tirándolo a bolsa o cubo de basura).
- La transmisión del virus se produce por contacto directo con gotas respiratorias y, al parecer, especialmente por contacto directo de las mucosas con secreciones o con material contaminado por éstas que puede transportarse en manos y objetos.
- Habilitar medios y procedimientos adecuados de limpieza de los lugares comunes (manillas, pasamanos...) y puestos de trabajo con lejía [0,1%] y desinfectantes alcohólicos (etanol 95%). Los detergentes habituales son suficientes.

ACTUACIONES GENERALES DIRIGIDAS AL CONTROL DEL RIESGO

- Se atenderán de manera específica los espacios comunes como vestuarios, aseos, comedor etc... para que se puedan respetar las medidas de distancia recomendada (2 metros) y evitar aglomeraciones.
- Se podrían establecer en su caso, medidas para llegada o salida escalonada de las/os trabajadoras/es a fin de evitar que no se respeten la distancia de seguridad interpersonal.
- Así mismo en los servicios higiénicos de las empresas se evitará el uso del secado de manos por aire, disponiéndose tan sólo el uso de toallas de papel desechables.

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

Partes generalmente olvidada



Partes regularmente olvidadas



Partes que aparecen
regularmente limpias



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
rotación



Enjuágate las manos
con agua



Sécate las manos con
una toalla de un solo
uso

PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE

Se informará a los trabajadores que si están dentro de los grupos que pudieran ser personal trabajador especialmente sensible” comuniquen con el Servicio de Prevención para que se valore su situación.

Podrá considerarse por el Servicio de Prevención personal trabajador especialmente sensible algunos trabajadores que formaran parte de los siguientes grupos:

Personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.

El trabajador deberá conocer que si formara parte de alguno de los grupos indicados, deberá ponerse en contacto con el SERVICIO DE PREVENCIÓN para valorar su situación.

ACTUACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS

Ventilación

La ventilación es una buena medida para mantener la calidad del aire que respiramos. Por ello, es necesario **ventilar todos los espacios diariamente**, también en invierno.

El propósito de la ventilación de los espacios cerrados es mantener una buena calidad del aire, seguro de respirar. El hacinamiento y la falta de aire fresco favorecen la transmisión del virus.



ACTUACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS

Limpieza y desinfección superficies

La lejía doméstica es muy efectiva para la desinfección de superficies donde pueda haber virus, por ejemplo:

- Superficies que se tocan con frecuencia: mesas y sillas, escritorios, mesas de trabajo, etc.
- Superficies horizontales en las que haya más circulación de personal o no dispongan de ventilación natural y aquellas en un radio de aproximadamente 2 metros del puesto de trabajo
- Pomos de las puertas.
- Superficies del baño y el inodoro y grifos.



Para que la lejía sea eficaz hay que **limpiar previamente las superficies** con bayetas húmedas, para recoger el polvo.

Después limpiar esas mismas superficies con otra bayeta humedecida en una disolución de **lejía al 1:50**.

¿Cómo preparar la lejía al 1:50?

1. Coger **20 ml de lejía casera**, no importa la marca.
2. Echarlo dentro de una **botella de 1 litro**.
3. Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar.
4. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.

Atención: Preparar la mezcla el mismo día de su uso



Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies. Limpiar la bayeta con agua del grifo tras cada uso y volver a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes.

ACTUACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS

Desinfección de objetos personales

Los objetos personales se pueden desinfectar con alcohol de 70°:

- Gafas.
- Teléfonos fijos.
- **Móviles** (evitar compartirlos).
- Teclados de ordenador y ratón.
- Mandos a distancia.
- Llaves.
- Material de oficina



¿Cómo preparar el alcohol de 70°?

1. Partir del alcohol para desinfectar las heridas que tenemos en casa, que es alcohol de 96°.
2. Coger **70 ml de alcohol de 96°**.
3. Rellenar con agua del grifo hasta 100 ml.
4. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.

Mojar un paño limpio con esta disolución para desinfectar los objetos personales.

