

Objeto

El presente documento tiene por objeto reforzar la protección de los trabajadores frente a los riesgos asociados a la epidemia de COVID-19, originada por el virus SARS-CoV-2.

Se trata de un documento abierto, elaborado a partir de las directrices establecidas por el Ministerio de Sanidad y, en particular, por la Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación, dependiente de la Secretaría General de Sanidad y susceptible, por tanto, de ser revisado en función de las modificaciones que dichas directrices pudieran sufrir, a raíz de los avances en el conocimiento científico de la epidemia, así como del posible desarrollo de la misma.

Las citadas directrices se encuentran disponibles en la página web del Gobierno de España:

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

Consideraciones previas

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 causante del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV) y el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV).

Antecedentes

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó sobre un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida, incluyendo siete casos graves, con una exposición común a un mercado mayorista de marisco, pescado y animales vivos en la ciudad de Wuhan.

El inicio de los síntomas del primer caso fue el 8 de diciembre de 2019: fiebre, tos seca, disnea y hallazgos radiológicos de infiltrados pulmonares bilaterales. El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus de la familia Coronaviridae, que ha sido posteriormente denominado como SARS-CoV-2, cuya secuencia genética fue compartida por las autoridades chinas el 12 de enero.

La enfermedad causada por este nuevo virus se ha denominado por consenso internacional COVID-19.

Según los datos actuales se calcula que el período de incubación de COVID-19 es de 2 a 12 días, y el 50% comienza con síntomas a los 5 días de la transmisión. Por analogía con otros coronavirus se estima que este periodo podría ser de hasta 14 días.

El 77,8% de las personas afectadas tienen entre 30-79 años, y sólo un 2% son menores de 20 años; el 51,4% son hombres.

Transmisión de la enfermedad

Si bien en la fecha de elaboración del presente documento no se conoce de forma precisa, por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería a través del contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

El contagio podría producirse por contacto directo con una persona enferma, así como al tocar aquellas superficies que hubieran estado en contacto con las secreciones respiratorias generadas por ésta.

Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 1 o 2 metros.

Sintomatología

Los síntomas de la enfermedad en un más de un 80% son leves (fiebre, tos, expectoración, malestar general), mientras que aproximadamente el 20% pueden tener manifestaciones clínicas más graves (neumonía y complicaciones clínicas) que requieran ingreso hospitalario.

Las personas con manifestaciones graves de la enfermedad por lo general tienen enfermedades de base, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedad respiratoria crónica.

Tratamiento

En la fecha de elaboración del presente documento no existe un tratamiento específico para el nuevo coronavirus pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.

No obstante, existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico.

Nivel de riesgo

Riesgo para la población en general:

Según las informaciones más recientes publicadas en la página web del Ministerio de Sanidad el **riesgo para la salud pública** en nuestro país en el momento actual (dato de 24/02/2020), se considera **moderado**.

Riesgo para los trabajadores:

En cuanto al **nivel de riesgo** al que pudiera verse sometida la **población trabajadora**, el Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2), establecido por el Ministerio de Sanidad, con fecha 28 de febrero de 2020, determina lo siguiente:

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.

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><i>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende un caso confirmado o en investigación sintomático.</i></p> <p><i>Conductor de ambulancia, si hay contacto directo con el paciente trasladado.</i></p> <p><i>Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje un caso sintomático procedente de una zona de riesgo.</i></p> <p><i>Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en reuniones de trabajo con un caso sintomático.</i></p>	<p><i>Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con el caso confirmado:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Acompañantes para traslado.</i> • <i>Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.</i> <p><i>Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.</i></p> <p><i>Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.</i></p> <p><i>Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.</i></p>	<p><i>Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2m de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Personal administrativo.</i> • <i>Conductor ambulancia con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.</i> • <i>Conductores de transportes públicos.</i> • <i>Personal de seguridad.</i> • <i>Policías/Guardias Civiles.</i> • <i>Personal aduanero.</i> • <i>Bomberos y personal de salvamento.</i> 	
Requerimientos	<p><i>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.</i></p>	<p><i>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.</i></p>	<p><i>No necesario uso de EPI.</i></p> <p><i>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>protección respiratoria,</i> • <i>guantes de protección.</i>

Equipos de protección

Uso de equipos de protección individual por parte de la población en general:

En la fecha de elaboración del presente documento, ni el Ministerio de Sanidad, ni la Organización Mundial de la Salud recomiendan, en sus medidas de protección básicas para la población general, la utilización de equipos de protección individual. A pesar de ello, la utilización de mascarillas para la protección respiratoria se ha convertido en parte del paisaje en los países afectados por la pandemia.

La realidad es que la utilización de mascarillas 'de tipo quirúrgico' en personas sanas, no es suficiente para evitar el contagio, resultando útiles, únicamente, para que las personas con síntomas, al toser o estornudar, eviten diseminar el virus. Para prevenir el contagio por vía respiratoria de una persona sana en caso de necesidad de contacto estrecho con personas sospechosas infectadas (caso del personal sanitario responsable del diagnóstico y/o tratamiento de pacientes infectados) se deberá recurrir a la utilización por éstos de mascarillas de protección tipo FFP2 y FFP3. En cualquier caso, la utilización de este tipo de mascarillas no es suficiente si ello no se combina con un lavado de manos frecuente, ya que estos virus se transmiten también por contacto.

En cuanto a la utilización de protección respiratoria por personas que no se encuentren en **contacto estrecho** con personas infectadas no resulta indicada ya que, en estos casos, la mayor probabilidad de contagio viene dada por el posible contacto de éstos con una superficie que pudiera encontrarse contaminada y el hecho de llevar mascarilla no sólo no impide dicha exposición, sino que aumenta la probabilidad de que portador de la misma se lleve las manos a la cara, aumentando el riesgo de contagio.

*Nota: se entiende como **contacto estrecho** el mantenido por*

- cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso probable o confirmado 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;
- cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros (ej. convivientes, visitas);
- se considera contacto estrecho en un avión, a los pasajeros situados en un radio de 2 asientos alrededor de un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas y a la tripulación que haya tenido contacto con dichos casos.

*Por su parte, se define **contacto casual** el mantenido por:*

- cualquier persona que haya estado en el mismo espacio cerrado con un caso mientras era sintomático, pero que no cumple los criterios para ser considerado contacto estrecho.

Uso de equipos de protección individual por parte de los trabajadores:

En relación al uso de equipos de protección individual por parte de los trabajadores, el anteriormente citado Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2), establecido por el Ministerio de Sanidad con fecha 28 de febrero de 2020, determina lo siguiente:

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.

Por otra parte, cuando productos como, por ejemplo, guantes o mascarillas, estén destinados a un uso médico con el fin de prevenir una enfermedad en el paciente deben estar certificados como productos sanitarios (PS) de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 1591/2009, por el que se regulan los mismos.

Un mismo producto, para el que se requiera un doble fin, debe cumplir simultáneamente con ambas legislaciones. Es el caso de los guantes o mascarillas de uso dual.

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.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

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.

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA EPIDEMIA DE COVID-19

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. La evaluación del riesgo de exposición permitirá precisar la necesidad del tipo de protección más adecuado.

Protección respiratoria

Con el fin de evitar contagios, **los casos confirmados y 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 2m 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.

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 pacientes**, puede optarse por **guantes más gruesos, más resistentes a la rotura**.

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).

En caso de que sea necesario protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, también puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE-EN 14605:2009, denominados Tipos PB [3] y PB [4] (PB procede de "Partial Body") que, aunque no sean específicamente de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPI.

Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable ya que presenta la ventaja de que al eliminarse se evitan fuentes de posible contagio que pudieran aparecer en el caso de que la desinfección del equipo no se realizase correctamente.

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 líquidos* pueden ser **gafas integrales frente a gotas o pantallas faciales frente a salpicaduras** (ambos, campo de uso 3),

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA EPIDEMIA DE COVID-19

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).

* No existe norma específica de protectores oculares frente a microorganismos. Los posibles campos de uso a considerar según UNE EN 166 serían: protección frente a impactos (todo tipo de montura), líquidos (montura integral/pantalla facial), polvo grueso > 5 µm (montura integral), gas y polvo fino < 5 µm (montura integral).

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)* y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.

*Campos de uso: 3 (gotas de líquidos, admite ventilación directa), 4 (polvo grueso, admite ventilación indirecta), 5 (gas y polvo fino, no admite ventilación)

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.

Colocación y retirada de los EPI

Tal y como se ha indicado, los EPI deben seleccionarse para garantizar la protección adecuada en función de la forma y nivel de exposición y que ésta se mantenga durante la realización de la actividad laboral. Esto debe tenerse en cuenta cuando se colocan los distintos EPI de tal manera que no interfieran y alteren las funciones de protección específicas de cada equipo. En este sentido, deben respetarse las instrucciones del fabricante.

Después del uso, debe asumirse que los EPI y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario.

Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse una secuencia de colocación y retirada de todos los equipos detallada y predefinida, cuyo seguimiento debe controlarse.

Los EPI deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.

Se debe evitar que los EPI sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados.

Para acceder a información de la OMS sobre puesta y retirada de EPI puede consultarse el siguiente enlace:

https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE_EN_A1sl.pdf

Desecho o descontaminación

Después de la retirada, los EPI 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 reutilizables, estos se deben recoger 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.

Almacenaje y mantenimiento

Los EPI deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite un daño accidental de los mismos o su contaminación.

Medidas de aplicación por los trabajadores**Zonas de riesgo**

Se considera que las zonas de riesgo para este virus son aquellas en las que se está produciendo transmisión a nivel de la comunidad.

La información actualizada de estas áreas se puede consultar en la página web del Ministerio de Sanidad:

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

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA EPIDEMIA DE COVID-19

En aplicación de los principios establecidos en la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, siempre que no sea estrictamente necesario, se evitará la realización de viajes a aquellas zonas consideradas de riesgo.

En caso de viajar a zonas de riesgo

Si no fuera posible evitar el viaje a dichas zonas:

- Evite el contacto cercano/directo (mantenga una distancia de, al menos, 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos o expectoración.
- No comparta con éstas sus pertenencias personales.
- Mantenga una adecuada higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Evite el contacto cercano con animales vivos o muertos, domésticos o salvajes y sus secreciones o excrementos en mercados o granjas.
- Evite consumir productos de origen animal poco cocinados o crudos.

Los viajeros mayores y aquellos con problemas de salud subyacentes, tienen riesgo de contraer una enfermedad más grave, por lo que deberán evaluar el riesgo de un viaje a zonas afectadas con un profesional sanitario en un Centro de Vacunación Internacional.

Si durante su estancia en zonas afectadas presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, como fiebre, tos o sensación de falta de aire, deberá contactar con las autoridades sanitarias locales y seguir sus recomendaciones.

En los Centros de Vacunación Internacional puede ampliar la información sobre las medidas preventivas a implementar por parte de los viajeros.

Recomendaciones para personas procedentes de zonas de riesgo

Como pauta general, en el momento actual, no se está recomendando, ni por parte de las organizaciones internacionales, ni por parte del Ministerio de Sanidad, aplicar cuarentena a las personas que regresan de zonas de riesgo, ni se están llevando a cabo medidas extraordinarias de control en los puntos de entrada de nuestro país.

Las recomendaciones para personas procedentes de zonas de riesgo en relación con SARS-CoV-2 elaboradas por el Ministerio de Sanidad incluyen las siguientes:

- Si tiene un buen estado de salud, puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar).
- Vigile su estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida de las zonas afectadas.
- Si durante ese periodo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito:
 - Permanezca en su residencia habitual y evite el contacto estrecho con otras personas, manteniendo una distancia superior a 1 metro.
 - Contacte telefónicamente con un servicio médico a través del **112**, informando de los antecedentes de su viaje y los síntomas que presenta.
 - Evite el contacto con otras personas. Utilice mascarilla si no se puede evitar ese contacto.
 - Mantenga una buena higiene de manos e higiene respiratoria:
 - Tápese la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo o de la manga de la camisa.
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después del contacto con secreciones respiratorias. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles;
 - Evite en lo posible el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA EPIDEMIA DE COVID-19**Si usted ha estado en contacto estrecho con una persona infectada**

Si usted ha estado en **contacto estrecho** con una persona diagnosticada de la enfermedad, siga las siguientes instrucciones:

- Permanezca en su domicilio habitual y evite el contacto estrecho con otras personas, manteniendo una distancia superior a 1 metro.
- Contacte telefónicamente con su **Centro de Salud** o llame al **112**, informando del hecho, y siga las instrucciones recibidas del personal sanitario encargado de atender su llamada.

Medidas higiénicas básicas

Para todas las enfermedades de transmisión respiratoria, se recomienda a las personas que desarrollen síntomas respiratorios adoptar medidas de higiene habituales, como cubrirse nariz y boca al toser o estornudar, usar pañuelos de papel desechables y realizar un frecuente lavado de manos. Por lo tanto, para evitar la propagación del COVID-19 serán de aplicación por los trabajadores las siguientes medidas preventivas:

Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser:

- Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo.
- Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.

Lávese las manos con frecuencia:

- La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.
- El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último, secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla.

Cuando no disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos (se pueden comprar en la mayoría de las farmacias); si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca:

- La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca.

Nota: en la fecha de elaboración del presente documento se desconoce durante cuánto tiempo el SARS-CoV-2 puede sobrevivir sobre superficies tales como tiradores de puertas, mesas, etc.

Medidas higiénicas de carácter adicional

Algunas precauciones básicas de higiene adicionales, que se pueden usar en todo lugar de trabajo para evitar el contagio, son las siguientes:

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.

Trate de no usar el teléfono, escritorio u otras herramientas de trabajo y equipo de otros compañeros:

- En el caso de que sea preciso, mantenga limpias las superficies y objetos comunes que se toquen con frecuencia (por ejemplo, teléfono, teclados, etc.); para ello la empresa le facilitará los elementos precisos para hacerlo (toallitas, pañuelos).

Realización tareas en contacto estrecho con personas infectadas

En caso de realización de tareas que impliquen la presencia de trabajadores en zonas de posible contacto estrecho con personas infectadas, o donde exista una posibilidad cierta de presencia del agente biológico, se deben seguir las recomendaciones siguientes:

- Evite el contacto cercano/directo (manteniendo una distancia de, al menos, 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos o expectoración o con aquellos que tengan la consideración de casos (en estudio).
- No comparta con éstos sus pertenencias personales.
- En su caso, haga uso de los equipos de protección puestos a su disposición por la empresa y, cuando éstos sean desechables, colóquelos en los contenedores previstos al efecto después de la retirada de los mismos.
- Mantenga una adecuada higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas infectadas o su entorno, así como tras la retirada, en su caso, de los equipos de protección individual puestos a su disposición por la empresa.
- Mantenga una adecuada higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas infectadas o su entorno.
- No coma, beba o fume durante su estancia en las zonas de riesgo y una vez fuera de ellas, mientras no se haya realizado una correcta higiene.
- Al salir de la zona de riesgo, quítese las ropas de trabajo y las prendas de protección que pudieran estar contaminados por el agente biológico y, en su caso, deposite éstos en los lugares previstos al efecto (que no deberán contener otras prendas); en el caso de los equipos de protección de no reutilizables, deséchelos de manera adecuada.
- Durante los 14 días siguientes a la posible exposición al agente biológico, se deberán seguir las siguientes recomendaciones:
 - Si presenta un buen estado de salud, puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar)
 - Si durante ese periodo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda, como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito, permanezca en su domicilio y:
 - Contacte telefónicamente con su Centro de Salud o el teléfono **112**, informando de los antecedentes y los síntomas que presente.
 - Evite el contacto con otras personas; utilice una mascarilla si no puede evitar ese contacto.
 - Mantenga una adecuada higiene de manos y respiratoria:
 - Tápese la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo o de la manga de la camisa
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después del contacto con secreciones respiratorias. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
 - Evite, en lo posible, el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.



Anexo: Infografías

COVID-19**CORONAVIRUS****¿QUÉ ES UN CORONAVIRUS?**

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan solo a 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 el que causó el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS).

BROTE ACTUAL**2020**

El nuevo coronavirus detectado el 31 de diciembre en la ciudad china de Wuhan se conoce como «neumonía de Wuhan» y es menos agresivo que el SARS.

VÍAS DE TRANSMISIÓN

La principal vía de transmisión de los coronavirus suele ser el contacto estrecho con el enfermo, pero en el caso de la neumonía de Wuhan todavía no está clara la vía de transmisión.

SÍNTOMAS

Los síntomas más comunes que aparecen en la neumonía de Wuhan incluyen tos, dolor de garganta y sensación de falta de aire.

En casos más graves, la infección puede causar neumonía.

TRATAMIENTO

- No existe un tratamiento específico para las infecciones por coronavirus.
- El tratamiento estará basado en la gravedad de la infección.

Si has viajado a zonas consideradas de riesgo y tienes síntomas de infección respiratoria aguda (fiebre, tos, dificultad para respirar, estornudos) permanece en tu domicilio y avisa al 112 explicando el trayecto realizado en el viaje.

La OMS ha preparado un paquete técnico para informar y apoyar a los Estados Miembros. A la información se puede acceder a través del siguiente enlace: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Más información en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/ControlH5.htm>

PRONÓSTICO

La mayoría de las personas se recuperan de la neumonía de Wuhan. Los síntomas graves son más frecuentes en personas con patologías cardíacas o pulmonares, personas con el sistema inmunitario debilitado, bebés y ancianos.

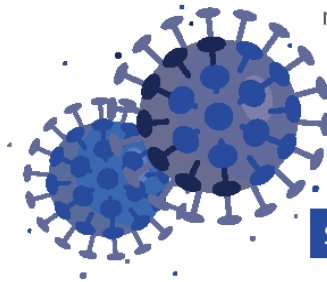
MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Si tiene un buen estado de salud puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar).
- Si ha estado en una de las zonas afectadas vigile su estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida.
- Si durante ese periodo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito, deberá quedarse en su domicilio o alojamiento y deberá:
 - Contactar telefónicamente con un servicio médico a través del 112, informando de los antecedentes de su viaje y los síntomas que presente.
 - Evitar el contacto con otras personas y colocarse una mascarilla si no se puede evitar ese contacto.
 - Mantener una buena higiene de manos e higiene respiratoria:
 - Taparse la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo o de la manga de la camisa.
 - Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después del contacto con secreciones respiratorias. Usar un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
 - Evitar en lo posible el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.

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



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca



Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Lavarse las manos frecuentemente



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



Fuente: Gobierno de España

AVISO relacionado con la enfermedad por **NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)**

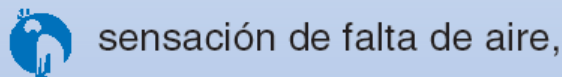
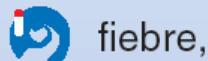
Información a los viajeros procedentes de zonas de riesgo

En relación con la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19), si usted procede de zonas de riesgo

A SU LLEGADA A ESPAÑA

deberá seguir las siguientes recomendaciones:

- Si tiene un buen estado de salud puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar).
- Vigile su estado de salud durante los 14 días siguientes a su salida de zonas de riesgo.
- Si durante este periodo presenta una sintomatología compatible con una infección respiratoria aguda, como



deberá quedarse en su domicilio o alojamiento y

Contactar telefónicamente con el 112



En esa llamada, informe de los antecedentes de su viaje y los síntomas que presenta

Para más información puede visitar la página web del Ministerio de Sanidad: <https://www.mscbs.gob.es>



Medidas higiénicas básicas

Al toser, cúbrase la boca



1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tirelos a la **BASURA**.



2. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.



3. **EVITE** tocarse con las manos los **OJOS, NARIZ y BOCA**.

Lávese las manos frecuentemente



4. **LÁVESE** las manos **FRECUENTEMENTE** con jabón durante 10-20 segundos, y sobre todo después de toser o estornudar.



5. **NO COMPARTA** objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).



6. **VENTILE DIARIAMENTE** la casa, habitaciones y espacios comunes.



7. **LIMPIE LAS SUPERFICIES Y OBJETOS** de uso común con los productos de limpieza habituales (encimeras, baños, manillas, pomos, juguetes, teléfonos).

Para un correcto lavado de manos

Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o...



...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución

Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos



Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos



Frótese las puntas de los dedos...



Alrededor de los pulgares...



Y las muñecas



Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con una toalla de un solo uso o...



...deje que la solución se seque sola