



Información y Formación UAL frente al Covid-19



Contenido

Nuevo Coronavirus SARS-COV-2.....	1
¿Qué es?.....	1
Transmisión	2
Síntomas	3
Tratamiento.....	4
¿Qué puedo hacer para protegerme?.....	5
¿Cómo actuar ante posibles síntomas?	6
Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener COVID-19	7
Trabajadores especialmente sensibles frente al Covid-19	8
¿Cuáles son los grupos Vulnerables?	8
¿Cómo se procederá en estos casos?	8
¿Que se valorará?.....	8
¿Cuándo se tramitará la Incapacidad Temporal?.....	9
Uso de Mascarilla para la población en general	10
¿Cuándo y dónde tengo que usar mascarilla?¿Es obligatorio su uso?.....	10
¿Quién tiene que usar mascarilla de manera obligatoria?.....	10
¿Qué mascarillas son obligatorias?.....	10
¿Cómo se pone una mascarilla correctamente?	11
¿Y cómo se quita?.....	12
Buen uso	12
Uso Correcto de mascarillas	14
¿Qué tipos de mascarillas hay?.....	15
¿Qué es una mascarilla higiénica?	15
¿Qué es una mascarilla quirúrgica?	15
¿Qué son las mascarillas FFP?	15
Vida útil de las mascarillas.	17
Uso de Guantes	17
Recomendaciones generales y de trabajo	20
¡¡RECUERDA ES MUY IMPORTANTE!!.....	22
Documentos Anexos:.....	23
Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo 11 de abril 2020	23



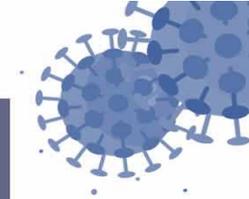
Videos:.....	23
Cómo realizar la higiene de manos (Fraternidad-Muprespa)	23
Lavado de manos con solución hidroalcohólica (Fraternidad-Muprespa).....	23
Colocación y uso de mascarillas.(Fraternidad-Muprespa)	23
Retirada de Guantes (Organización Colegial de Enfermería de España)).....	23
Fuentes y documentos de referencia:.....	24



Nuevo Coronavirus SARS-COV-2.

¿Qué es?

¿Qué es el nuevo
coronavirus SARS-CoV-2?



Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infección en los seres humanos y en una variedad de animales (aves y mamíferos). En ocasiones pueden transmitirse de los animales a las personas.

El coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus y produce la enfermedad COVID-19.

30 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

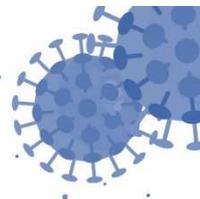
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)





Transmisión

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto directo de las mucosas de nariz, ojos o boca con las gotas respiratorias que emite una persona enferma al toser o estornudar; o a través de las manos contaminadas con esas gotas, al tocarse dichas mucosas.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de dos metros.

Cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas antes de desarrollar síntomas o con síntomas leves.





Síntomas

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?



Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen:

Fiebre



Tos



Sensación de
falta de aire



Otros síntomas pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

La **mayoría** de los casos son **leves**

19 mayo 2020

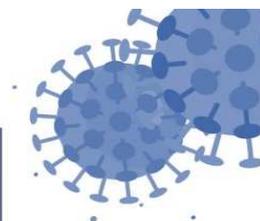
Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



Tratamiento

¿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. Sin embargo, es posible que a los pacientes con COVID-19 se les administre por indicación médica antibióticos porque podrían padecer coinfecciones provocadas por bacterias.



7 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

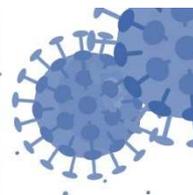
www.mscbs.gob.es

@sanidadgob



¿Qué puedo hacer para protegerme?

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



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



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**



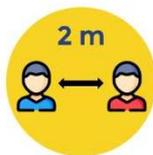
Utiliza mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público



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

6 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS





¿Cómo actuar ante posibles síntomas?

De aparecer cualquier síntoma que pudiera relacionarse con coronavirus se actuará:

a) Si los síntomas **aparecen estando en el centro de trabajo:**

El trabajador llamará por teléfono al Servicio Médico de la UAL para recibir indicaciones y lo comunicará al Servicio de Prevención de Riesgos laborales de la UAL. Este informará a quienes hayan mantenido contacto previo con el trabajador y se seguirán las mismas medidas de limpieza y desinfección del puesto de trabajo

b) Si los síntomas aparecen **estando en su domicilio:**

El afectado contactará con los servicios de salud para seguir sus instrucciones y se comunicará al Servicio de Prevención de Riesgos laborales de la UAL. Este informará a quienes hayan estado relacionándose con dicha persona y se seguirán las mismas medidas de limpieza y desinfección del puesto de trabajo

En el caso de ser personal de la UAL y presenta algún síntoma o ha estado en contacto con un caso posible, probable o confirmado de coronavirus, no asistirá en ningún caso a la UAL. Deberá contactar con los servicios de salud, quienes acreditarán esta circunstancia, e informará por teléfono al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UAL

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener COVID-19



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. |  |



Trabajadores especialmente sensibles frente al Covid-19

¿Cuáles son los grupos Vulnerables?

Tal y como se establece en el documento Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2, del 8 de abril de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con:

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

En la actualización del 22 de mayo de este procedimiento se incluye también a las personas con obesidad mórbida (IMC > 40) como grupo vulnerable para COVID-19.

¿Cómo se procederá en estos casos?

Siguiendo la Actualización a 15 de abril de 2020 de las Instrucciones Aclaratorias Relativas al Nuevo Procedimiento de Remisión de Partes de los Servicios Públicos de Salud (SPS) por Coronavirus.

¿Que se valorará?

Se valorará el estado actual de esas patologías (Sí están controladas o descompensadas), si existe otro u otros trastornos además de la enfermedad descrita y, por último, su relación con los niveles de riesgo en las tareas a realizar.



También pueden considerarse personas vulnerables las mujeres embarazadas-lactantes, teniendo en cuenta la existencia o no de complicaciones y/o la presencia de alguna patología tener en cuenta, así como los referidos niveles de riesgo.

En referencia a la edad, las personas mayores de 60 años sin patología no se consideran personas vulnerables de manera general, tan solo en los casos en que presenten alguna de las patologías señaladas y en función de que las mismas estén controladas o estén descompensadas.

¿Cuándo se tramitará la Incapacidad Temporal?

En caso de considerar que está incluido en el grupo de personas vulnerables, conforme a la normativa aplicable y la información facilitada por el Instituto Nacional de la Seguridad Social, se puede tramitar la baja en aquellos casos de personas trabajadoras que presentan condiciones de salud que las hacen más vulnerables a COVID-19 y en los que, a pesar de las medidas de prevención, adaptación y protección establecidas, las condiciones de trabajo no les permitan efectuar su trabajo sin elevar el riesgo para sí mismas. Es decir, para la tramitación de la incapacidad temporal se atenderán tres circunstancias:

- 1.- El nivel de riesgo del puesto de trabajo.
- 2.- El grado de vulnerabilidad (posibles complicaciones) de la persona.
- 3.- La imposibilidad de adaptar el puesto de trabajo.

Para su tramitación, la persona afectada debe ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, donde se evaluarán estas tres circunstancias y se emitirá el correspondiente informe. Si ese informe señala la imposibilidad de que la persona vulnerable acuda al puesto de trabajo, el trabajador debe hacérselo llegar a su médico de atención primaria para que emita la correspondiente baja laboral por el tiempo que sea preciso



Uso de Mascarilla para la población en general

¿Cuándo y dónde tengo que usar mascarilla? ¿Es obligatorio su uso?

El uso de mascarilla es **obligatorio en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público** o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de **al menos dos metros**.

¿Quién tiene que usar mascarilla de manera obligatoria?

Quedan obligados al **uso de mascarillas** en los espacios públicos las **personas de seis años en adelante**, según Orden Ministerial SND/422/2020 publicada el 20 de mayo en el BOE). Sin embargo, existen algunas **excepciones**:

- Personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla.
- Personas en las que el uso de mascarilla resulte contraindicado por motivos de salud debidamente justificados, o que por su situación de discapacidad o dependencia presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.
- Desarrollo de actividades en las que, por la propia naturaleza de estas, resulte incompatible el uso de la mascarilla, como la ingesta de alimentos y bebidas.
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad.

¿Qué mascarillas son obligatorias?

Las **mascarillas** obligatorias en los espacios públicos son solamente **las llamadas quirúrgicas o higiénicas**. Las **mascarillas higiénicas** cubren boca, nariz y barbilla y están provistas de un arnés que puede rodear la cabeza o sujetarse en las orejas. Se componen de una o varias capas de material textil y pueden ser reutilizables o de un solo uso.

MASCARILLAS en la población

Recomendaciones a 20 de mayo 2020

Objetivo: protección comunitaria para evitar la transmisión

TIPOS PREFERENTES

1

HIGIÉNICA

QUIRÚRGICA

USO OBLIGATORIO

• Todos los espacios públicos cerrados o abiertos donde no se pueda mantener la distancia de seguridad

<2 m.

<2 m.

Quedan excluidas las personas con patologías que lo contraindiquen, y los menores de 6 años (aunque se recomienda su uso en niños de 3-5 años).

BUEN USO

2

- Son unipersonales. No se deben compartir.
- Debe cubrir boca, nariz y barbilla.
- La parte de color hacia fuera
- No tocar la mascarilla una vez puesta.
- No quitársela para hablar, toser o estornudar
- Para la puesta y retirada.

DURACIÓN

3

- Recomendable de 4 a 8 horas de uso intermitente o continuado.
- Desechar si no permite la respiración o está húmeda.

TRAS SU USO

4

- Guardar en bolsa independiente transpirable (evitar las de plástico) y siempre en la misma posición para volver a usarla.
- Las higiénicas reutilizables lavar según ficha técnica.
- Tirar a la basura en una bolsa cerrada.

LO MÁS IMPORTANTE

Mantén 2 metros de distancia entre personas

Lávate las manos frecuente y meticulosamente

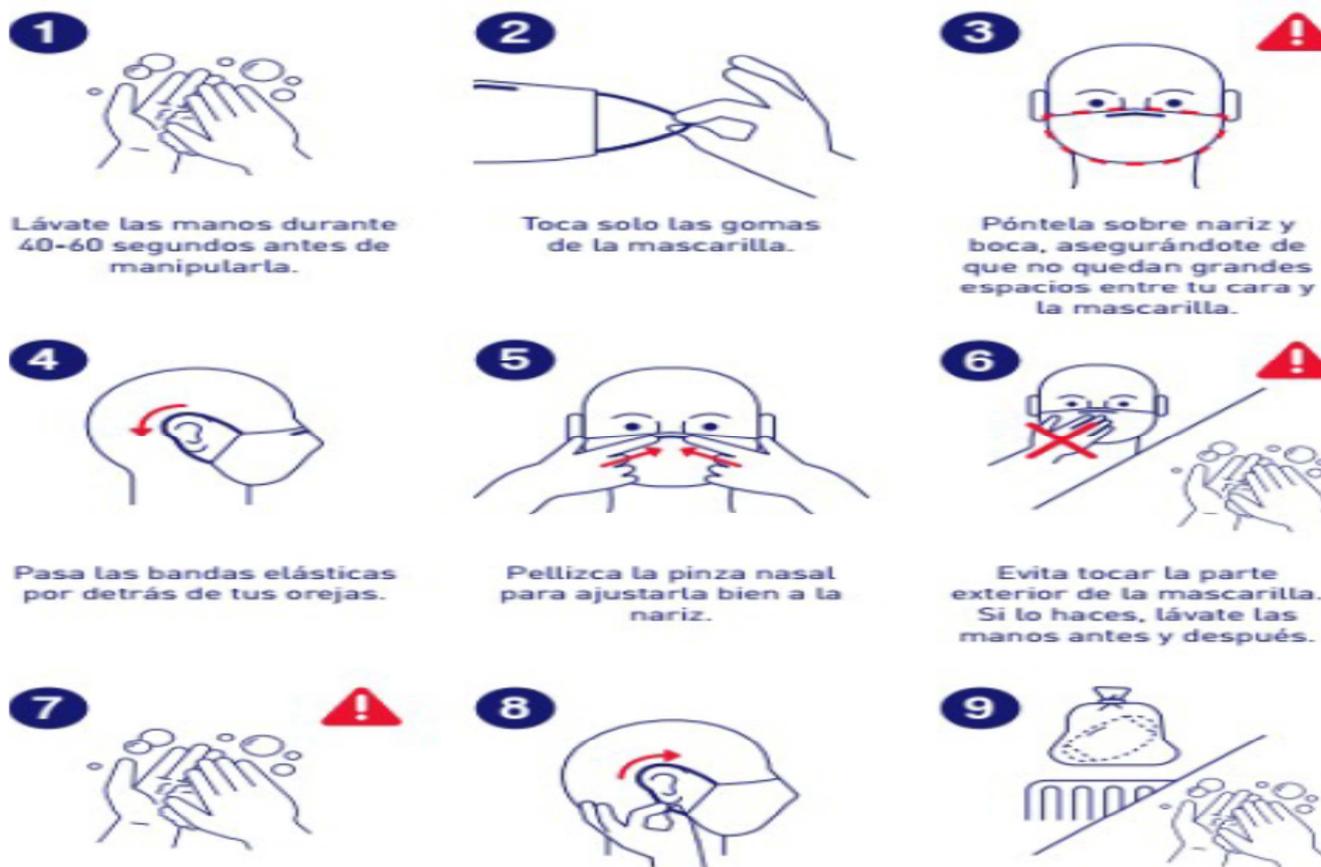
Evita tocarte ojos, nariz y boca

Cubre la boca y nariz con el codo flexionado al toser y estornudar

Usa pañuelos desechables

¿Cómo se pone una mascarilla correctamente?

Antes de ponerse una **mascarilla**, hay que lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Hay que cubrirse la boca y la nariz con la mascarilla y asegurarse de que no haya espacios entre la cara y la máscara. Es importante evitar tocar la mascarilla mientras se usa, si se hace, habrá que lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. También es importante cambiar la mascarilla cuando esté húmeda o deteriorada.



Ver video del anexo

¿Y cómo se quita?

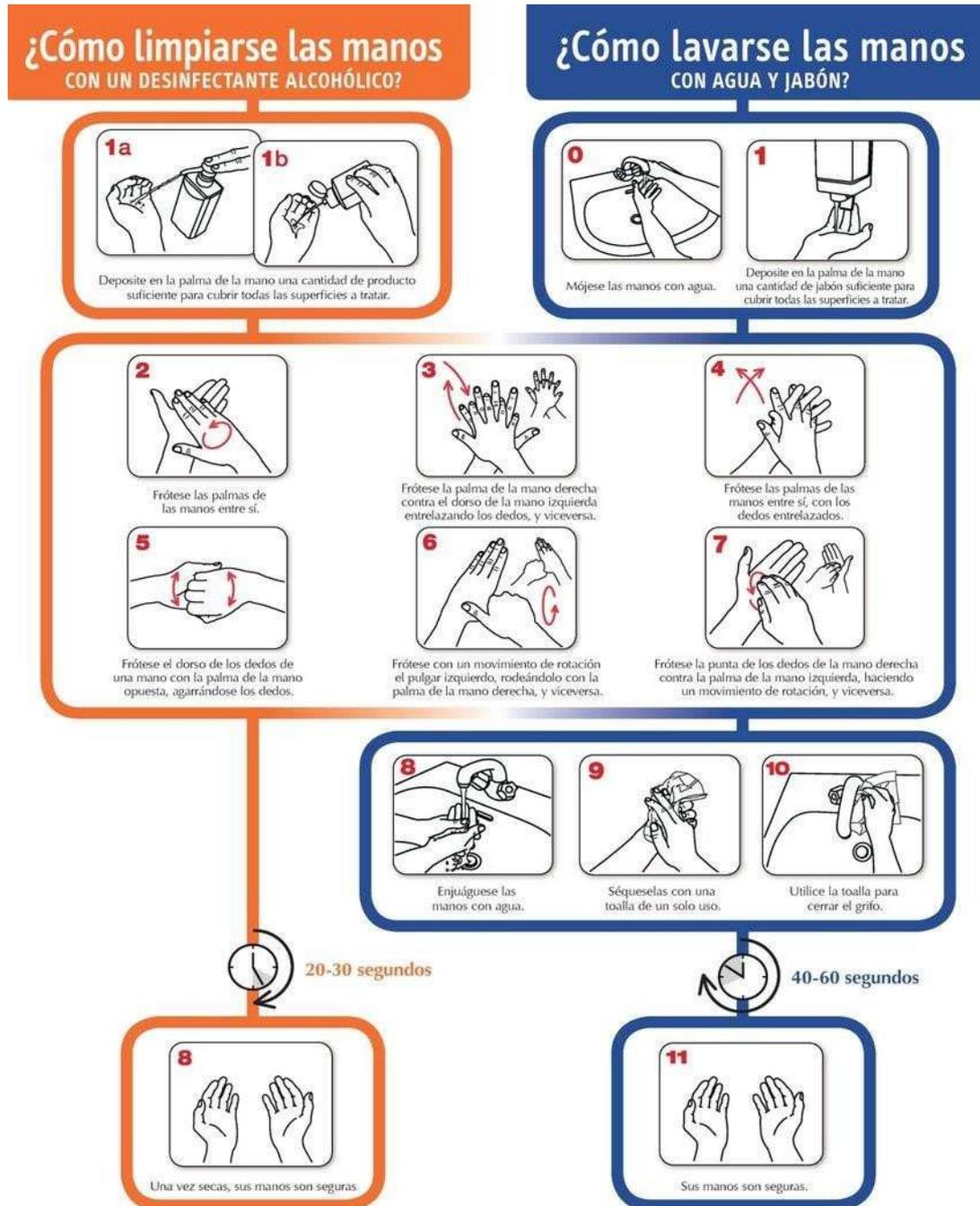
La mascarilla se deberá quitar por detrás, sin tocar su parte delantera, desecharla inmediatamente en un recipiente cerrado y lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Buen uso

La Sociedad Española de neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) señala que es muy importante hacer un buen uso de ella. No olvidar que son unipersonales, no se deben compartir. No tocarla una vez puesta, No quitárnosla para hablar, toser o estornudar si la hemos tenido puesta durante un espacio de tiempo y nos la vamos a volver a poner se debe guardar en una bolsa independiente (transpirable) (evitar las de plástico) y siempre en la misma posición para volver a usarla. Cuando se quiera desechar depositar en el contenedor habilitado al efecto.

Antes y después de quitarnos la mascarilla hay que proceder a un buen lavado de manos.

Técnica para una correcta higiene de manos



Uso Correcto de mascarillas

Uso correcto de mascarillas



Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta



Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

6 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS





¿Qué tipos de mascarillas hay?

- Higiénica, puede limitar el contagio.
- Quirúrgica, para no contagiar.
- FFP1, para no contagiar.
- FFP2, protege y limita el contagio. Con válvula, no sirve para no contagiar.
- FFP3, protege y limita el contagio. Con válvula, no sirve para no contagiar.

¿Qué es una mascarilla higiénica?

Se conocen también como de barrera y no son un producto sanitario. Se incluyen dentro de las mascarillas higiénicas aquellas que se están fabricadas con diferentes textiles.

En la página web del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo, la Asociación Española de Normalización publicó un documento con las especificaciones mínimas que deben cumplir las mascarillas higiénicas en cuanto a los materiales que se utilizan para su elaboración, confección, marcado y uso.

¿Qué es una mascarilla quirúrgica?

Es el tipo de mascarilla utilizada en el entorno médico y sanitario para contener bacterias provenientes de la nariz y la boca.

¿Qué son las mascarillas FFP?

Estas mascarillas son EPI y sus siglas en inglés, son máscaras que filtran.

Existen tres tipos de mascarillas FFP:

- FFP 1 filtran al menos el 78% de las partículas presentes en el aire.
- FFP 2 filtran al menos el 92%..
- FFP3 filtran al menos el 98%.

DIFERENTES TIPOS DE MASCARILLAS

CLASIFICACIÓN SEGÚN LOS DISTINTOS TIPOS DE PROTECCIÓN

EQUIPO	TIPO		Para no contagiarse Protección de quien la lleva contra organismos infecciosos	Para no contagiar Evita la emisión de organismos infecciosos	PROPIEDADES
<p>Mascarillas autofiltrantes desechables</p> <p>Protegen de fuera hacia dentro y sirven para prevenir el contagio</p> <p>SIGUEN LA NORMA EN 149</p>  <p>LAS REUTILIZABLES LLEVAN UNA "R"</p>  <p>LAS NO REUTILIZABLES SERVIRÍAN PARA UN ÚNICO TURNO. MARCADAS CON "NR"</p>	<p>FFP 1 sin válvula de exhalación</p> 			<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de protección pero con filtración mínima • No protege frente a organismos infecciosos. • Limita la propagación del contagio 	
	<p>FFP 2 y FFP 3 sin válvula de exhalación</p> 			<ul style="list-style-type: none"> • Protege y limita la propagación del contagio 	
	<p>FFP 2 y FFP 3 con válvula de exhalación</p> 			<ul style="list-style-type: none"> • Protege pero no limita la propagación del contagio 	
<p>Quirúrgicas y caseras</p> <p>Protegen de dentro hacia afuera</p> <p>Sirven para que alguien enfermo no contagie. En este grupo se incluyen las fabricadas en casa, aunque estas sin ninguna homologación</p>	<p>Mascarilla quirúrgica desechable</p> 			<ul style="list-style-type: none"> • No es un equipo de protección • No protege pero limita la propagación del contagio 	
	<p>Mascarilla higiénica desechable</p> 			<ul style="list-style-type: none"> • No es un equipo de protección • No protege pero limita la propagación del contagio • Algunas sujetas a norma y otras no (eficacia no testada) 	
<p>Industriales</p> <p>Protegen de fuera hacia dentro</p> <p>SIGUEN LA NORMA EN 140</p>	<p>Semimáscara buconasal con filtros</p> 			<ul style="list-style-type: none"> • Todas disponen de válvulas de exhalación • Protege pero no limita la propagación del contagio • Reutilizable 	

Fuente: PABLO MEDINA SÁNCHEZ. Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales

@elperiodico / @EPGraficos



Ver video del anexo



Vida útil de las mascarillas.

Las **mascarillas quirúrgicas** son desechables: No se recomienda lavarlas, ya que pierden su capacidad de filtrado.

En el caso de las mascarillas higiénicas también hay reutilizables, el **Ministerio de Sanidad** recomienda lavarlas con detergente y agua a una temperatura de entre 60° y 90° en un ciclo normal de lavadora o sumergirlas en una dilución de lejía 1:50 con agua tibia durante 30 minutos. Después lavar con agua y jabón y aclarar bien para eliminar cualquier resto de lejía y dejar secar.

Por su parte, las **mascarillas con filtro FFP2 y FFP3** están concebidas como material no reutilizable.

Su vida útil vendrá especificado en las instrucciones del fabricante, teniendo en cuenta que en caso de que se humedezca o deteriore se recomienda sustituirla.

Uso de Guantes

¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?



NO, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que **se ensucien y puedan contaminarse.**



✓ Te puedes infectar **si te tocas la cara con unos guantes** que estén contaminados.



✓ **Quitarse los guantes sin contaminarse** las manos **no es sencillo**, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



SÍ, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el **ámbito laboral** se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE VIRUS
NO
PARAMOS
UNIDOS





El Ministerio de Sanidad ha publicado esta infografía en la que especifica **en qué casos se recomienda el uso de guantes** y cómo hacer ese uso para que sea seguro.

Según el Ministerio de Sanidad, el uso de guantes no está recomendado a la población general en las salidas a la calle ya que **"la limpieza adecuada y frecuente de mano es más eficaz"** como medida de protección por las siguientes razones:

- Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y pueden contaminarse.
- Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.
- Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo.

Por estos motivos se recomienda **lavarse bien las manos también después de haber utilizado guantes**.

Estas recomendaciones de Sanidad se aplican a la población general en sus salidas a la calle **y por lo tanto también estarían indicadas al ir y venir a nuestro trabajo**.

Es necesario tener en cuenta que, aunque llevemos guantes, **no debemos olvidar las demás medidas de precaución**, como el lavado de manos, taparse con el codo al toser o estornudar y mantener la distancia con otras personas. El principal riesgo del uso de guantes es precisamente una **falsa sensación de seguridad** que nos haga relajar la precaución.

Las autoridades sanitarias advierten que "El uso de guantes es "peligroso si no se hace bien", porque por ejemplo tocarse la cara con los guantes sucios sería igual que hacerlo sin llevar guantes, y hay que hacer especial hincapié en que lo más importante es lavarse muy bien las manos y mantener la distancia de seguridad de 2 metros..

Hay que tener en cuenta que **En el ámbito laboral se deberán seguir las recomendaciones específicas en cada caso,** garantizando la disponibilidad para su utilización de guantes protección desechables para el ejercicio de tareas como manejo de documentación que haya sido manipulada por otros, así como correspondencia, paquetería, herramientas o superficies susceptible de contaminación etc .y teniendo en cuenta que estos equipos de protección deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad de exposición y ser retirados una vez se haya realizada la tarea.. Se debe evitar que estos equipos sean una fuente de contaminación por ejemplo dejándolos sobre superficies del entorno. Una vez se hayan retirado se deberá proceder a su depósito en los contenedores habilitados para tal fin.

Para la retirada de los mismos hay que seguir una secuencia:



Pellizcar por el exterior
del primer guante



Retirar sin tocar la parte
interior del guante



Retirar el guante en su
totalidad



Recoger el primer guante
con la otra mano



Retirar el segundo guante
introduciendo los dedos
por el interior



Retirar el guante sin tocar
la parte externa del
mismo



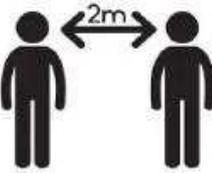
Retirar los dos guantes en
el contenedor adecuado

Ver video anexo

Recomendaciones generales y de trabajo

INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES A LAS PERSONAS TRABAJADORAS, SOBRE LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL TRABAJO PRESENCIAL CON MOTIVO DE COVID-19.

RECOMENDACIONES GENERALES

<p><u>En todo momento</u>, durante la jornada, en los descansos, en el acceso y salida, etc, debe mantenerse la distancia social, de 2 metros, con el resto de personas.</p>	
<p><u>Usar preferentemente las escaleras al ascensor.</u></p> <p>En caso de usar el ascensor no debe haber más de una persona en la cabina.</p>	
<p><u>Lavarse siempre bien las manos al tocar objetos de uso común</u>, fotocopiadoras, pomos de puertas, pasamanos, ascensores, sistemas de acceso y picada, etc.</p>	
<p><u>Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura.</u></p> <p><u>Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.</u></p> <p><u>Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.</u></p>	

RECOMENDACIONES DE TRABAJO

<p>Debe mantener la distancia social de 2 metros en los puestos de trabajo.</p> <p>En los despachos solo debe haber una sola persona a menos que sean lo suficientemente amplios para garantizar la distancia social de 2 m.</p>	
<p>Evitar compartir material de oficina (lápices, grapadoras, teléfonos, equipos informáticos, etc) con los compañeros.</p> <p>Cada persona debe usar su propio material</p>	
<p>Evitar en lo posible compartir documentos en papel. Priorizar el trabajo compartiendo los documentos por correo o trabajando en red.</p> <p>Lavarse bien las manos si no se puede evitar compartir la documentación.</p> <p>En el caso de ordenanzas, que deben manipular correo, paquetes, documentos, se debe intensificar el lavado de manos.</p>	



¡¡RECUERDA ES MUY IMPORTANTE!!



Mínimo 2 metros



Documentos Anexos:

Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo 11 de abril 2020

<https://www.mschs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf>

Videos:

Cómo realizar la higiene de manos (Fraternidad-Muprespa)

<https://youtu.be/jY-O6DUYBxA>

Lavado de manos con solución hidroalcohólica (Fraternidad-Muprespa)

<https://youtu.be/ChgM5OvOTfM>

Colocación y uso de mascarillas.(Fraternidad-Muprespa)

<https://youtu.be/do8DGjusUKk>

Retirada de Guantes (Organización Colegial de Enfermería de España)

<https://www.youtube.com/watch?v=8RaIR51JR7s>



Fuentes y documentos de referencia:

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social..www.mscbs.gob.es

Medidas de PRL frente a la COVID19 en el período de admisión y matriculación del alumnado de los centros docentes sostenidos con fondos públicos en la Comunidad de Andalucía. Conserjería de Educación y Deporte. Dirección General de Profesorado y Recursos humanos.

Plan de reincorporación gradual a la actividad presencial de la Universidad de Almería tras el confinamiento por alerta por COVID-19 Mayo 2020

Orden SND/422/2020, de 19 de mayo, por la que se regulan las condiciones para el uso obligatorio de mascarilla durante la situación de crisis sanitaria por el COVID-19.

Fraternidad-Muprespa, COVID-19

Consejo General de Enfermería de España.