



 quirónprevención

www.quironprevencion.com

91 122 14 52

INFORMACION A TRABAJADORES SOBRE NORMAS DE SEGURIDAD FRENTE A CORONAVIRUS

EMPRESA: **SHS OLID HOGAR SLNE**

DOMICILIO: **C/ CERVANTES 18, VALLADOLID**
C/ SALVE REGINA, 16. VALLADOLID

Fecha: MAYO 2020

MEDIDA INFORMATIVA

Se deben reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.

Se debe realizar periódicamente una higiene de manos para la prevención y control de la infección.

Ver Anexo “Infografía lavado de manos” del presente documento.

Se deben adoptar medidas de higiene respiratoria:

- Al toser o estornudar tápese la boca y nariz con la mano con un pañuelo o, de no ser posible, con la manga del antebrazo o la flexura del codo.
- 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 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.

Ver Anexo “Infografía Buenas prácticas” del presente documento.

La persona encargada de recepcionar mercancía:

Dispone de guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016 para evitar tocar con las manos desprotegidas ninguna superficie de una mercancía recientemente recepcionada.

Se recomienda limpiar las superficies de los envases de mercancías a recoger antes de manipularlos. Disponer de desinfectantes de uso público general, lejía o similar*

Se ha colocado un dispensador de gel desinfectante a la entrada al centro, y la persona de recepción dispone de otro.

*Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan tras 5 minutos en contacto con desinfectantes de uso público general como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente), etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto. Por lo que se deberán disponer para cuando se precise su uso y como medida alternativa, lo que no sustituye al uso del guante.

Si necesitan pañuelos, utilizar pañuelos desechables y eliminarlos tirándolos a la basura DE FORMA INMEDIATA una vez utilizados.

Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos

Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo, pudiéndose ayudar de un gorro de quirófano.

Se deben mantener las distancias de seguridad con todo el personal, evitar el saludo con contacto directo. En el caso de personas con síntomas de infección respiratoria mantener una distancia mínima de dos metros aproximadamente.

Evitar el contacto cercano con personas que muestren signos de afección respiratoria como tos y /o estornudos. Respetar las distancias establecidas mínimas de 2 metros. Con carácter general se evitará la concentración de trabajadores en grupos.

MEDIDA INFORMATIVA

Observar su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas: fiebre, tos, sensación de fiebre alta, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire. En caso de que presente alguno de estos síntomas, comuníquelo a su inmediato superior.

Las comunicaciones, e informaciones personales se reducirán al mínimo indispensable, y siempre garantizando una distancia entre los interlocutores de 2 metros.

Se recomienda no utilizar vehículos por más de un trabajador de forma simultánea.

Transporte en vehículos de hasta 9 plazas, siempre que se utilice mascarilla (excepto el conductor si este circulase solo) y guardando la máxima distancia posible, esta sería la ocupación máxima permitida.

Siempre que no se alcance la ocupación máxima, el vehículo se ocupará procurando el máximo distanciamiento (ej.- 2 personas en vehículo de 5 plazas: Colocadas en 2 líneas de asiento en diagonal).

En los vehículos en los que, por sus características técnicas, únicamente se disponga de una fila de asientos, como en el supuesto de cabinas de vehículos pesados, furgonetas, u otros, podrán viajar como máximo dos personas, siempre que sus ocupantes utilicen mascarillas que cubran las vías respiratorias y guarden la máxima distancia posible.

Antes de dejar los vehículos de la empresa, se deberá limpiar mediante toallitas desinfectantes o papel desechable humedecido en alcohol el volante, manillas, palanca de cambio, etc.

En lo posible, evitar compartir material, equipos y herramientas (especialmente en los casos en que no empleen guantes).

En el caso de herramientas y equipos compartidos que tengan contacto directo con las manos se deberá proceder a la limpieza de los mismos con papel desechable humedecido en alcohol antes del intercambio.

Totalmente prohibido compartir teléfonos móviles.

Se evitará al máximo los desplazamientos así como las reuniones con un elevado número de asistentes presenciales.

Utilizar de medios seguros para la recogida, almacenamiento y evacuación de residuos por los trabajadores.

Los guantes y mascarillas desechables, después de su uso, se depositarán en una bolsa cerrada y ésta en el contenedor de residuos correspondiente.

Ventilar frecuentemente los distintos espacios del centro de trabajo, en especial zonas comunes, salas de reuniones, etc. Evitar la carga de los ambientes.

Se recomienda no viajar a zonas de riesgo a no ser que sea estrictamente necesario. Se evitarán los desplazamientos a zonas declaradas por el Ministerio de Sanidad con riesgo importante de contagio, así como las reuniones con personas que provengan de dichas zonas, utilizando, en la medida de lo posible se utilizarán medios informáticos, telemáticos, ...

MEDIDA INFORMATIVA

Las patologías o condiciones que hacen sensibles a la exposición al coronavirus son: hipertensión, procesos de tipo cardiovascular, diabetes, patologías respiratorias crónicas, patologías de tipo inmunitario y personas en tratamiento de cáncer.

Cualquier trabajador que reúna alguna de las condiciones anteriores deberá comunicarlo de forma inmediata a su responsable para su valoración y que se puedan adoptar las medidas preventivas necesarias.

Debe evitarse la exposición de los trabajadores que, en función de sus características personales o estado biológico conocido, debido a patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios o embarazo, sean considerados especialmente sensibles a la exposición a coronavirus.

Cuando se realicen desplazamientos fuera del centro de trabajo a otras empresas:

- Mantener la distancia mínima de seguridad de 2 metros con todo el personal.
- Cumplir las medidas preventivas establecidas en el centro.
- Realizar las medidas de higiene personal al salir del centro de trabajo.

En caso de duda, ante la posible presencia en el centro de trabajo de un caso que presente síntomas, utilizar protección respiratoria y guantes de protección.

- Protección respiratoria (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
- Guantes de protección UNE-EN ISO374.5

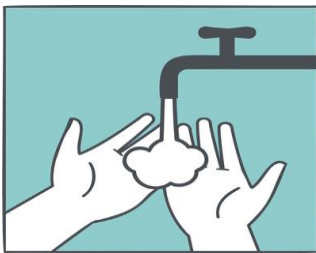
Ver Anexo “Equipos de protección individual” del presente documento.

Poner a disposición de los trabajadores las instrucciones y normas de prevención.

Ver Anexo “Infografía Buenas prácticas” del presente documento.

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

Sigue estos pasos durante el lavado de manos:



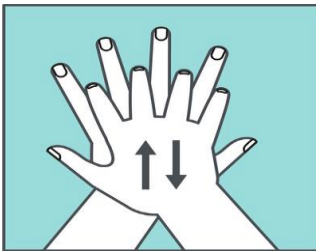
Mójate las manos



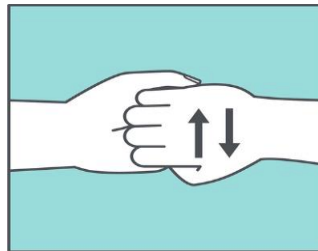
Deposita la cantidad suficiente de jabón en las palmas



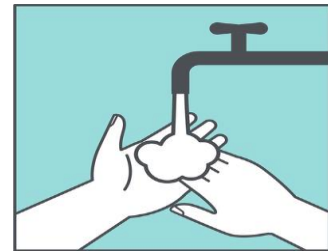
Frótate las palmas de las manos



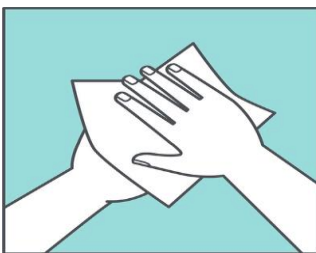
Frótate las palmas con los dedos entrelazados



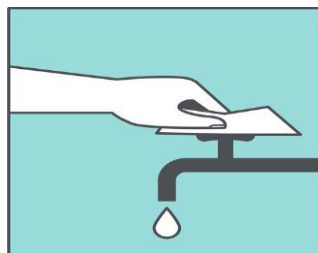
Frótate los dedos de una mano con la palma de la opuesta



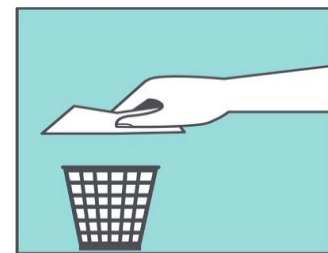
Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla desechable



Usa la misma toalla para cerrar el grifo



Tira la toalla a la basura

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



EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA, EVITA EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS



EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y LA BOCA



LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN



AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO DESECHABLE



SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

Equipos de protección individual

Protección respiratoria

- Con el fin de evitar contagios, los casos posibles, probables o confirmados deben llevar mascarillas quirúrgicas.
- 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.
- 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.
- La protección respiratoria generalmente recomendada para el personal sanitario que pueda estar en contacto a menos de 2 metros con casos en investigación o confirmados es una mascarilla autofiltrante tipo FFP2 o media máscara provista con filtro contra partículas P2. Este tipo de protección respiratoria será también la recomendada cuando la evaluación específica del riesgo así lo requiera. En caso de escasez de equipos de protección el personal sanitario también podrá usar mascarillas quirúrgicas en combinación con otras medidas preventivas (ver Anexo III).
- 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.

Colocación del respirador



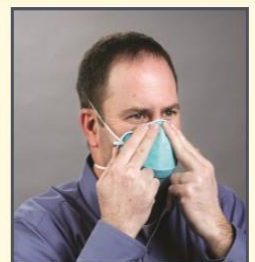
Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

Revisión del ajuste²



Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.



Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.



Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Para quitarse el respirador



¡NO TOQUE la parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!



Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



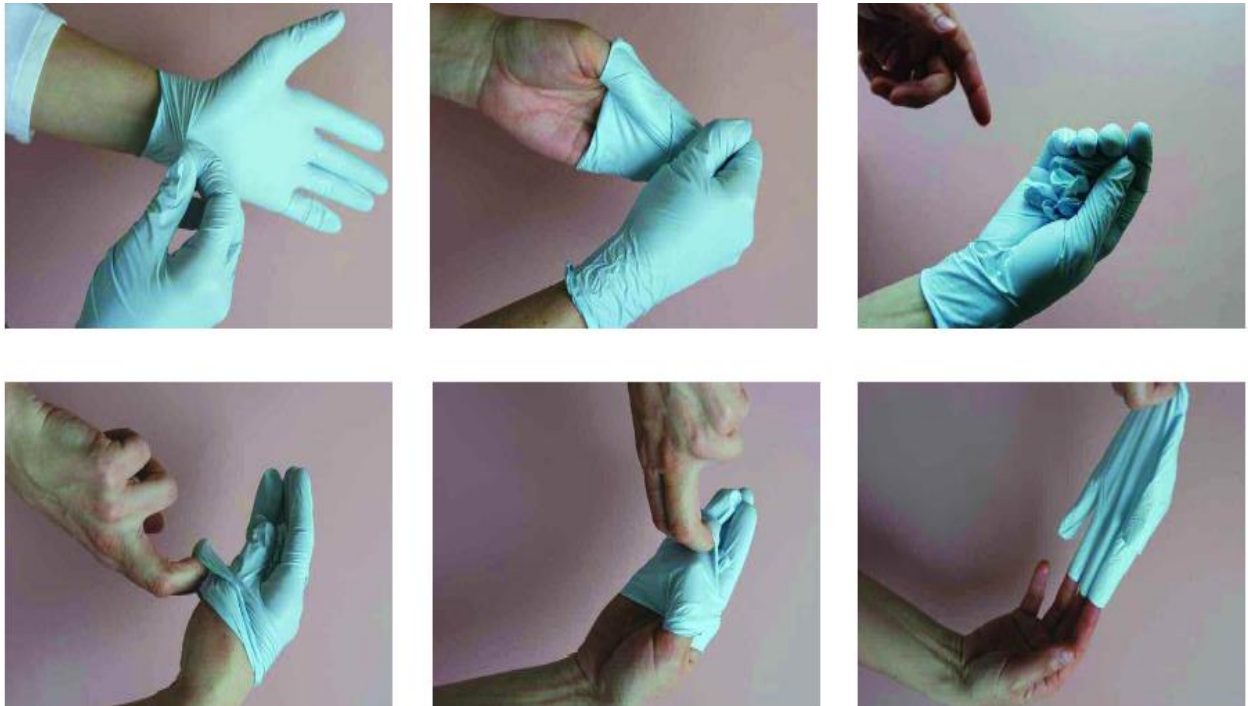
Bote el respirador en el recipiente de desechos ¡LÁVESE LAS MANOS!

2 Guantes y ropa de protección

Guantes de protección

- Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016. En actividades de atención a la persona sintomática 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 personas sintomáticas, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

Retirada de los guantes (tanto el primero como el segundo)



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 líquidosⁱ¹ pueden ser gafas integrales frente a gotas o pantallas faciales frente a salpicaduras (ambos, campo de uso 3), 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).
- 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)² y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.
- 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.
- La OMS informa sobre puesta y retirada de EPI en el siguiente enlace: https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE_EN_A1sl.pdf.

El orden de puesta de los EPI necesarios sería:

1. Higienizarse las manos
2. Pantalla facial o Mascarilla + Gafas.
3. Guantes.

- El orden de retirada de los EPI sería:
 1. Guantes.
 2. Higienizarse las manos inmediatamente después de terminar la retirada de EPIs, sin tocar nada.
 3. Pantalla facial o Gafas y Mascarilla.
 4. Higienizarse las manos inmediatamente después de terminar la retirada de EPIs, sin tocar nada.

5 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.

ⁱ 1. No existe norma específica de protectores oculares frente a microorganismos. Los posibles campos de uso a considerar según UNE EN166 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).
2. Campos de uso: 3 (gotas de líquidos, admite ventilación directa), 4 (polvo grueso, admite ventilación indirecta), 5 (gas y polvo fino, no admite ventilación).