
 <b>GENERALITAT VALENCIANA</b> Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	CÓDIGO: DI-02 VERSIÓN: 1 FECHA: 30/10/2020
	<b>DOCUMENTO DE INFORMACIÓN</b>	
<b>RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS</b>		

# **RELACIÓN DE DOCUMENTOS DE INFORMACIÓN COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS**

 <b>GENERALITAT VALENCIANA</b> Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	CÓDIGO: DI-02 VERSIÓN: 1 FECHA: 30/10/2020
	<b>DOCUMENTO DE INFORMACIÓN</b>	
<b>RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS</b>		

## ÍNDICE

### 1.- Precauciones estándar.

### 2.- Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica.

### 3.- Los cinco momentos para la Higiene de Manos.

### 4.- Fichas informativas de prevención de riesgos laborales.

H-15: COVID-19 Centros hospitalarios (v.5)

H-16: Normas generales para el uso de EPIS (v.3)

H-17: Utilización correcta de los guantes (v.1)

H-18: Protección respiratoria: máscaras FFP (v.1)

H-19 COVID-19: Manejo de muestras para el personal de laboratorio (v.3)

H-20 COVID-19: Atención Primaria (v.3)

H-21 COVID-19: Toma de muestras respiratorias para el diagnóstico microbiológico por PCR de SARS-CoV-2 (v.4)

H-22 COVID-19: Inspección Servicios Sanitarios (v.1)

H-23 COVID-19: Centros sociosanitarios (v.2)

H-24 COVID-19: Atención domiciliaria de pacientes COVID-19 (v.2)


H-25 Medidas generales para la prevención y control de la infección por el virus SARS-CoV-2 (v.2)

### 5.- Carteles informativos sobre puesta y retirada de EPIS.

Cartel 1 "Puesta y retirada de EPIS"

Cartel 2 "Puesta y retirada de EPIS (con mono)"

### 6.- Decálogo de recomendaciones para la salud emocional del personal sanitario (INSST)

 <b>GENERALITAT VALENCIANA</b> Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	CÓDIGO: DI-02 VERSIÓN: 1 FECHA: 30/10/2020
	<b>DOCUMENTO DE INFORMACIÓN</b>	
<b>RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS</b>		

### 1.- Precauciones estándar.

Las precauciones estándar son medidas que deben ser aplicadas en la atención de cualquier paciente independientemente de su diagnóstico o presunto estado de infección siempre que se esté en contacto con sangre, fluidos corporales, piel no intacta y membranas mucosa.

<b>HIGIENE DE MANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse, según la técnica correcta (<b>figura 1</b>) y siempre en cada uno de los siguientes momentos (<b>figura 2</b>):           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antes del contacto con el paciente.</li> <li>2. Antes de realizar una técnica aséptica.</li> <li>3. Después del contacto con fluidos biológicos.</li> <li>4. Después del contacto con el paciente.</li> <li>5. Después del contacto con el entorno del paciente.</li> </ol> </li> <li>• Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.</li> <li>• Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.</li> <li>• El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.</li> <li>• Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando usar anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.</li> </ul>
<b>GUANTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La utilización de guantes como elemento de barrera siempre, en las siguientes situaciones:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Contacto con piel no integra.</li> <li>○ Contacto con mucosas.</li> <li>○ Contacto con fluidos.</li> <li>○ Manejo de dispositivos invasivos</li> </ul> </li> <li>• Los guantes se retirarán tras su uso y siempre tras el contacto con cada paciente.</li> <li>• Los guantes no deben ser lavados o descontaminados con solución alcohólica.</li> <li>• Realizar higiene de manos inmediatamente después de retirarse los guantes.</li> </ul>
<b>BATA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se utilizará bata resistente a líquidos para prevenir la contaminación de la ropa en procedimientos que puedan generar salpicaduras de fluidos biológicos.</li> <li>• Retirar inmediatamente tras su uso y hacer higiene de manos.</li> </ul>
<b>PROTECCIÓN RESPIRATORIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar una mascarilla quirúrgica durante procedimientos que puedan generar salpicaduras.</li> <li>• Utilizar mascarillas de alta eficacia en procedimientos que puedan generar aerosoles.</li> </ul>
<b>PROTECTORES OCULARES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesional sanitario utilizará protección ocular en los procedimientos que puedan generar salpicaduras.</li> </ul>

Fuente: *Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19*. Ministerio de Sanidad. Versión de 20 de mayo de 2020.

**RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS**

**2.- Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica.**

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**0** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



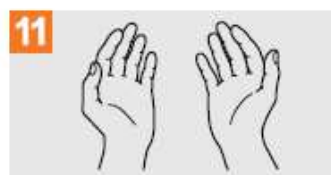
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Consulte al doctor la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no puede ser considerada responsable de los daños que pudieran resultar de su utilización. La OMS agradece a los Estados Miembros de la OMS, en particular a los miembros del Programa de Cooperación Estratégica, su participación activa en el desarrollo de este material.

**RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS**

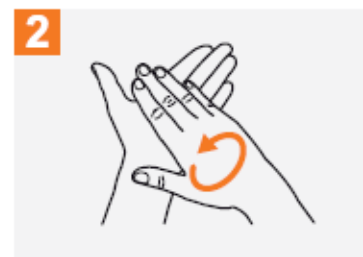
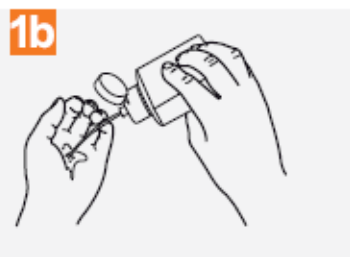
# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



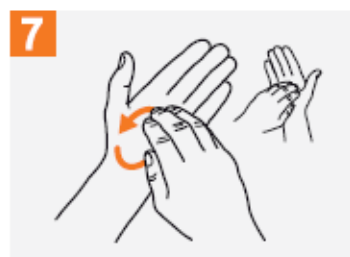
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



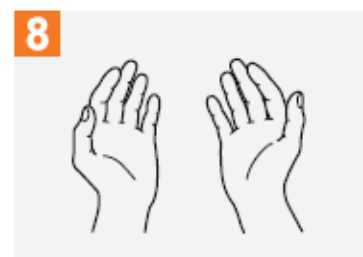
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

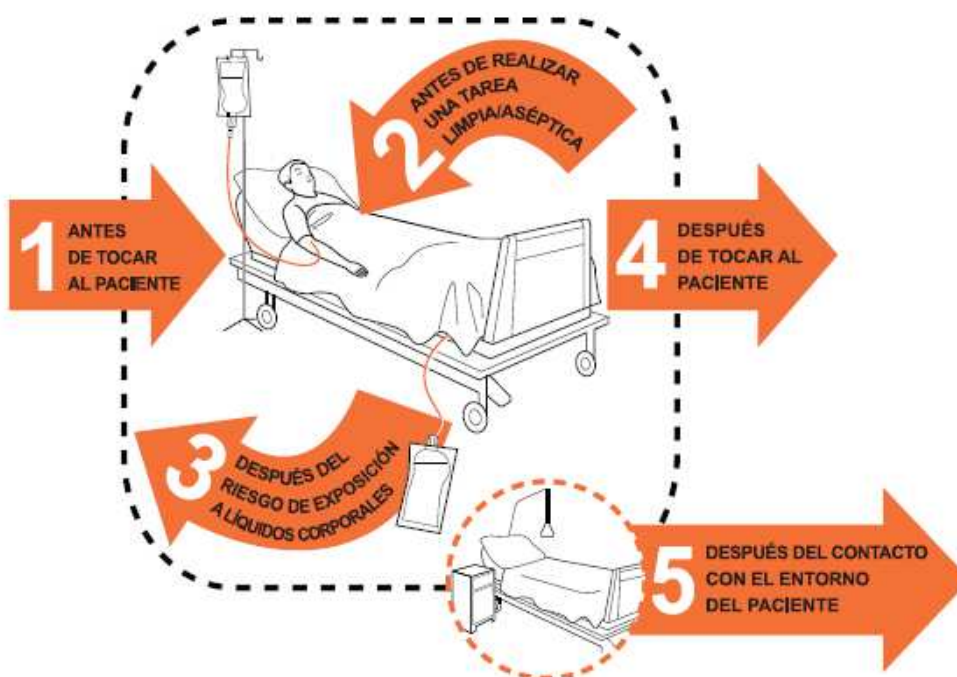
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Corresponde al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

**RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS**

**3.- Los cinco momentos para la Higiene de Manos.**

# Sus 5 Momentos para la Higiene de las Manos



<b>1</b> ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él. Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
<b>2</b> ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica. Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
<b>3</b> DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes). Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
<b>4</b> DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente. Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
<b>5</b> DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o muestra del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente). Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.



**Organización Mundial de la Salud**


**Seguridad del Paciente**

UNA ALBAZCA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

**SAVE LIVES**

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea explícita o implícita. Compáralo con la responsabilidad de la impresión y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), su partner a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la realización de este material.

 <b>GENERALITAT VALENCIANA</b> Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	CÓDIGO: DI-02 VERSIÓN: 1 FECHA: 30/10/2020
	<b>DOCUMENTO DE INFORMACIÓN</b>	
<b>RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS</b>		

**4.- Fichas informativas de prevención de riesgos laborales. Carteles informativos sobre puesta y retirada de EPIS.**

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### COVID-19: CENTROS HOSPITALARIOS

# H-15

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que se propaga principalmente por gotas infecciosas emitidas al hablar, toser o estornudar directamente sobre una superficie mucosa o conjuntiva de una persona susceptible, o por contacto directo con superficies contaminadas por esas gotas. Durante los procedimientos generadores de aerosoles existe un elevado riesgo de transmisión de los agentes infecciosos, independientemente de su vía de transmisión habitual.

#### Medidas dirigidas a la prevención y control de la infección.

Con carácter general, se deben extremar las **medidas de precaución estándar ante cualquier paciente**, especialmente las correspondientes al adecuado **lavado de manos**.

En todo momento se seguirán **los procedimientos de trabajo y las recomendaciones específicas** incluidas en los protocolos o procedimientos de actuación establecidos frente al virus SARS-CoV-2.

Las medidas recomendadas en este momento, que se irán revisando según se disponga de más información sobre la enfermedad y su epidemiología, son las siguientes:

- a) En la **zona de admisión**, ante cualquier paciente que acuda al centro sanitario con síntomas de infección respiratoria aguda se le ofrecerá una mascarilla quirúrgica. El personal de admisión se colocará mascarilla quirúrgica y realizará lavado de manos tras la atención de cualquier paciente con sintomatología de infección respiratoria. Se mantendrá una distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.
- b) Los pacientes que, tras la realización de las preguntas de **triaje**, se identifiquen como casos confirmados o sospechosos de infección por el virus SARS-CoV-2 deberán separarse del resto de pacientes, se les pondrá una mascarilla quirúrgica (si no la llevaban, o llevaban mascarilla con válvula de exhalación) y serán conducidos de forma inmediata a una zona de aislamiento. El personal que los acompañe hasta la zona de aislamiento llevará también mascarilla quirúrgica. Realizará lavado de manos tras el acompañamiento.
- c) Todo el personal sanitario tiene que utilizar **mascarilla quirúrgica** durante toda su jornada laboral, excepto cuando por la actividad que realice deba utilizar protección respiratoria FFP2/FFP3.
- d) **El personal que atienda a pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19** (pacientes COVID-19) debe llevar equipos de protección individual adecuados según la actividad a realizar:
  - Durante **procedimientos no generadores de aerosoles** se debe utilizar bata, mascarilla FFP2 preferentemente / mascarilla quirúrgica\*, guantes y gafas de montura integral o pantalla facial. En caso de posibilidad de salpicaduras o de contacto con secreciones, la bata debe ser impermeable o complementar la misma con delantal de plástico.
  - Los **procedimientos que generen aerosoles** (intubación traqueal, lavado bronco-alveolar, ventilación manual,...) se deben realizar únicamente si se consideran estrictamente necesarios para el manejo clínico del caso. Se deberá reducir al mínimo el número de personas en la habitación y todas deben llevar: mascarilla FFP3 preferentemente/FFP2\*, protección ocular ajustada de montura integral, guantes y bata de manga larga impermeable (si la bata no es impermeable y se prevé que se produzcan salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales, añadir un delantal de plástico).



- En las **Unidades de Cuidados intensivos (UCI)**, sobre todo con algunos pacientes en los cuales su comportamiento puede ser imprevisible, y que pueden no cumplir las medidas de higiene respiratoria, aumentando el riesgo de contaminación del personal que les atiende, se pueden establecer medidas de precaución intensificadas: mono integral o bata impermeable de manga larga con capucha y calzas para cubrir el calzado. Igualmente, si es necesaria la intubación orotraqueal, se recomienda el uso de doble guante, retirando el primer par tras llevar a cabo la intubación y la manipulación de la vía aérea.
  - El personal sanitario que recoge **muestras clínicas**, como extracción de sangre u otras muestras no generen aerosoles, debe llevar el equipo de protección individual adecuado: bata, mascarilla FFP2 preferentemente/mascarilla quirúrgica\*, guantes y gafas de montura integral o pantalla facial. De forma general, el manejo de las muestras para analíticas de rutina en el **laboratorio** (por ejemplo, hemograma, bioquímica u orina) de pacientes con diagnóstico o sospecha de infección por SARS-CoV-2, deberá seguir las pautas estándar y recomendaciones generales de bioseguridad establecidas para los laboratorios de nivel BSL-2. La ficha informativa H-19 incluye normas preventivas específicas para el personal de laboratorio.
- e) Se seguirán en todo momento las instrucciones para el correcto **uso de los equipos de protección individual**, que incluyen las indicaciones de orden de puesta y retirada de los mismos. En los procedimientos que pueden producir aerosoles es especialmente importante asegurar el sellado adecuado de las mascarillas de protección respiratoria utilizadas.
- f) Se deben seguir los protocolos de descontaminación, mantenimiento y eliminación de residuos utilizados habitualmente para otro tipo de microorganismos con el riesgo de propagación y mecanismo de transmisión similar. Los **residuos de pacientes COVID-19** se consideran residuos de Clase III o como residuos Biosanitarios Especiales (se considerarán como residuo Biosanitario Especial del Grupo 3, similar a la tuberculosis).
- g) Se debe realizar la **limpieza y desinfección** de las superficies con las que ha estado en contacto el paciente COVID-19 y/o sus secreciones. El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios en contacto con el paciente se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección del centro. Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto. Es importante que no quede humedad en la superficie cercana al paciente. Para la limpieza de superficies se pueden emplear toallitas con desinfectante.
- h) En caso de accidente o incidente (ej. incorrecta utilización o rotura EPI) lo comunicará a su mando intermedio.
- i) Si está embarazada o tiene alguna enfermedad/tratamiento que pueda suponer un estado de inmunosupresión, comuníquelo a su mando intermedio y a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

\* *En caso de escasez de equipos de protección respiratoria, uso según estrategias alternativas en situación de crisis, contenidas en el Anexo III del documento técnico del Ministerio de Sanidad "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a exposición al SARS-CoV-2" (versión 7 de octubre de 2020).*

Fuentes: Documentos técnicos para profesionales del Ministerio de Sanidad, entre otros "Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19" (17.06.2020), "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-COV-2 (COVID-19)" (7.10.2020)

*Esta ficha se mantendrá actualizada en base a las recomendaciones de la autoridad sanitaria.*

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### NORMAS GENERALES PARA EL USO DE EPIS

# H-16

Un **equipo de protección individual (EPI)** es un equipo puesto o llevado por el trabajador con la finalidad de protegerle frente a determinados riesgos (químico, biológico, mecánico,...). Ej. Guantes, mascarillas, etc.

Siga en todo momento las **instrucciones de uso y mantenimiento**.

De modo general, recuerde:

1. Utilice el EPI adecuado a la actividad que deba realizar. Sustitúyalos si se manchan o contaminan de forma visible.
2. Antes de ponerse el EPI, quítese todos los efectos personales (reloj, joyas, teléfono móvil, bolígrafos, etc.) y lávese correctamente las manos.
3. Compruebe el ajuste de los EPIS para asegurar que se mantiene la protección durante la actividad (ajuste de mascarillas a la cara, cierre de batas, etc.).
4. Evite tocarse la cara y limite el contacto con superficies con las manos enguantadas.
5. Retire el EPI cuidadosamente para evitar la contaminación de uno mismo y del medio ambiente, siguiendo el orden establecido. Recuerde que éstos están contaminados. Realice un correcto lavado de manos después de quitar cada uno de ellos.
6. Utilice y cuide correctamente los EPIS suministrados. Tras su uso, colóquelos en el lugar indicado para ello. Siga los protocolos de trabajo establecidos en su centro en cuanto a eliminación como residuo o limpieza y descontaminación de los EPIS reutilizables.
7. Informe a su mando intermedio de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar pérdida de eficacia protectora.

**Fuente:** Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

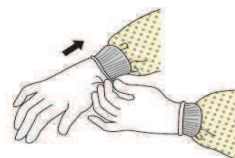
## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### UTILIZACIÓN CORRECTA DE LOS GANTES

H-17

#### 1. Colocación.

Extienda los guantes para que cubran el puño de la bata.



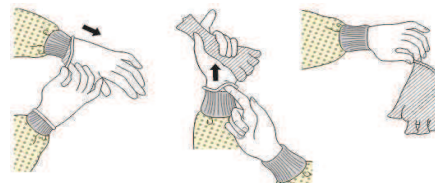
#### ¡Recuerde! Protéjase usted y limite la propagación de la contaminación

- ✓ Mantenga las manos alejadas de la cara.
- ✓ Limite el contacto con superficies.
- ✓ Cambie los guantes si se rompen, están demasiado contaminados y cuando así lo indique el fabricante.
- ✓ Realice la higiene de manos.

#### 2. Retirada.

Recuerde que el exterior de los guantes está contaminado.

1. Para la retirada del primer guante, agarre el borde del mismo con la otra mano (que sigue enguantada). Pince el guante y estire, de modo que el guante se dé la vuelta completamente. La parte contaminada del guante quedará hacia dentro.



2. Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada.

3. Para la retirada del segundo guante, deslice el dedo índice de la mano sin guante por la parte interior del otro guante, que todavía no se ha quitado, a la altura de la muñeca.

4. Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante que se quitó y tenía en la mano.

5. Arroje los guantes en el contenedor de residuos adecuado.

6. Efectúe la higiene de manos inmediatamente después

**Fuente:** adaptado de "Guidelines for isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare settings". CDC, June 2017. Actualización julio 2019. Accedido 6/02/2020:  
<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/pdf/guidelines/isolation-guidelines-H.pdf> Secuencia para ponerse y quitarse el equipo de protección personal (PPE) <https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ppe/ppe-sequence.pdf>

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### PROTECCIÓN RESPIRATORIA: MÁSCARAS FFP

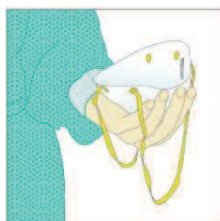
H-18

Las **máscaras o mascarillas tipo FFP** son equipos de protección respiratoria para partículas.

En los centros sanitarios, su uso más importante es proteger al personal sanitario frente a la **inhalación de aerosoles** que puedan contener microorganismos patógenos.



#### ¿Cómo ajustar la mascarilla FFP a la cara? Antes de cada uso:



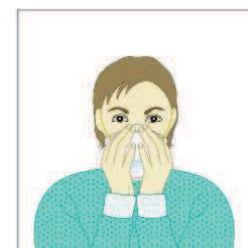
**1.** Coloque la mascarilla en la mano con la parte nasal situada en las yemas de los dedos, dejando que las gomas ajustables cuelguen a ambos lados de la mano.

**2.** Coloque la mascarilla bajo la barbilla, con la parte nasal en la parte superior. Tire de la cinta superior y colóquela en la zona alta de la parte posterior de la cabeza. Tire de la cinta inferior y colóquela debajo de la anterior, situándola por debajo de las orejas.



**3.** Ponga las yemas de dos dedos de ambas manos en la parte superior de la zona nasal y moldéela para ajustarla a su nariz.

**4.** Cubra la parte frontal de la mascarilla con ambas manos y controle el sellado.



## ¿Cómo controlar el sellado de la mascarilla FFP?

**Control de sellado negativo:** Inhale profundamente. Si no hay ninguna fuga, la mascarilla se pegará a la cara. En caso de fuga, ajuste la posición y tensión de las cintas y repita el control de sellado negativo.

**Control de sellado positivo:** Espire con fuerza. Si aprecia alguna fuga, ajuste la posición y la tensión de las cintas y repita el control de sellado positivo.

## ¿Cómo quitarse la mascarilla FFP?

Una vez **terminada la tarea que requiera su uso**, debemos retirar la mascarilla FFP evitando la contaminación propia y del ambiente.

- ✓ La parte delantera de la mascarilla está contaminada. ¡No la toque!
- ✓ Coja la cinta inferior (la que está por debajo de las orejas) y déjela colgando. Tire de la cinta superior y quítese la mascarilla, evitando tocar con ella ninguna superficie.
- ✓ Deséchela al contenedor de residuos adecuado.
- ✓ Realice una adecuada higiene de manos.



**Fuente:** adaptado de poster WHO "Steps to remove personal protective equipment (PPE)"

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### COVID-19: Manejo de muestras para el personal de laboratorio

H-19

#### 1. Pautas para el personal de los laboratorios clínicos (bioquímica, hematología, inmunología, anatomía patológica, microbiología).

##### Pautas generales

- Las muestras para analíticas de rutina en el laboratorio (por ejemplo, hemograma, bioquímica, análisis de orina, serología y otras pruebas diagnósticas en suero, sangre y orina) de pacientes ingresados con diagnóstico o sospecha de infección por el virus SARS-CoV-2, se realizarán de la forma habitual, aplicando las **precauciones estándar**.
- Utilizar los siguientes **equipos de protección individual**: guantes desechables, bata/ pijama de laboratorio y, de forma opcional, gafas antisalpicaduras al manipular sustancias potencialmente infecciosas.
- Tras el procesado de las muestras, la **descontaminación de las superficies y equipos de trabajo** se realizará con los desinfectantes hospitalarios habituales. Se recomienda seguir las indicaciones del Servicio de Medicina Preventiva para la dilución, el tiempo de contacto y las precauciones de manejo.

##### Procedimientos que puedan generar aerosoles de partículas finas

Por ejemplo, vorteadado o sonicación de muestras en tubo abierto.

- Deberán realizarse en una campana de seguridad biológica (BSC) de clase II.
- Deberán usarse dispositivos de contención física adecuados (rotores de centrifuga adecuados, cubetas de seguridad para la centrifuga, rotores sellados).
- Ante la eventualidad de una rotura de los tubos que contienen las muestras durante el proceso de centrifugación, los rotores tienen que ser cargados y descargados dentro de la cabina de seguridad.
- Deberá reducirse, en la medida de lo posible, todo procedimiento fuera de la cabina de seguridad.
- Después de procesar las muestras, se descontaminarán las superficies de trabajo y el equipo con los desinfectantes hospitalarios habituales. Se recomienda seguir las indicaciones de la OMS y el ECDC para la dilución de uso (es decir, la concentración), el tiempo de contacto y las precauciones de manejo.

## 2. Pautas específicas para el personal de los laboratorios

Para el manejo de las muestras, en todo caso se seguirán las prácticas de trabajo estándar y los protocolos de laboratorio específicos.

No se recomienda el aislamiento del virus en cultivos celulares ni la caracterización inicial de agentes virales a partir de cultivos de muestras con SARS-CoV-2 para los laboratorios de diagnóstico rutinario, a no ser que se realice en un laboratorio de seguridad BSL-3.

Las siguientes actividades se pueden realizar en instalaciones BSL-2 utilizando prácticas de trabajo estándar para un laboratorio de nivel de bioseguridad BSL-2:

- Examen anatomopatológico y procesamiento de tejidos fijados con formalina o tejidos inactivados.
- Estudios de microscopía electrónica con rejillas fijas con glutaraldehído.
- Examen de rutina de cultivos bacterianos y fúngicos.
- Tinciones de rutina y análisis microscópico de frotis fijados.
- Empaquetado de muestras para su transporte a laboratorios de diagnóstico.
- Muestras inactivadas (p. ej. muestras en tampón de extracción de ácidos nucleicos).

**Fuentes:** Documentos técnicos del Ministerio de Sanidad "*Manejo clínico del COVID-19: atención hospitalaria*" (18 de junio de 2020), "*Guía para la toma y transporte de muestras para diagnóstico por PCR de SARS-CoV-2*" (18 de mayo de 2020). "*Manual de bioseguridad en el laboratorio*" Organización Mundial de la Salud, 2005.

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### COVID-19: Atención Primaria

H-20

*Dirigida a: Personal de Atención Primaria*

#### 1. Medidas generales para la prevención y control de la infección

- Con carácter general, se deben extremar las **medidas de precaución estándar ante cualquier paciente**, especialmente las correspondientes al adecuado **lavado de manos**.
- **Ante cualquier paciente con sintomatología compatible con infección respiratoria** se le ofrecerá una mascarilla quirúrgica si no la llevara puesta.

El niño que no pueda utilizar mascarilla, se mantendrá en los sistemas de retención de bebés, en brazos de los cuidadores o a su lado, según la edad. Los cuidadores se encargarán de que no se relacione con otros pacientes a menos de dos metros de distancia. Se le ofrecerá solución hidroalcohólica para la higiene de manos, tanto al acompañante como al niño, explicando que no debe ser ingerida ni entrar en contacto con los ojos. La persona acompañante debe llevar una mascarilla.

- En todo momento se seguirán **los procedimientos de trabajo y las recomendaciones específicas** contenidas en los protocolos o procedimientos de actuación frente al nuevo Coronavirus establecidos en su centro.

#### 2. Atención en el centro.

##### 2.1. En la zona de admisión

- Los pacientes que, tras la realización de las preguntas de **triaje**, se identifiquen como casos confirmados o sospechosos de infección por el virus SARS-CoV-2 (pacientes COVID-19) deberán separarse del resto de pacientes, se les ofrecerá una mascarilla quirúrgica si no la llevara puesta, se avisará al personal sanitario y serán conducidos de forma inmediata a una zona de aislamiento. El personal que los acompañe hasta la zona de aislamiento llevará también mascarilla quirúrgica. Si la zona designada es una estancia, la puerta deberá estar cerrada y solo accederá el personal esencial para la atención y cuidado del paciente. Realizará lavado de manos tras el acompañamiento.

En el supuesto de que sea imprescindible que el paciente esté acompañado (dependiente u otra circunstancia) se ofrecerá a la persona acompañante una mascarilla quirúrgica si no la llevara puesta.

##### 2.2. En consulta o sala de aislamiento del centro de atención primaria

- **El personal que atiende** a pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19 (pacientes COVID-19) debe llevar equipos de protección individual adecuados: bata, mascarilla FFP2 preferentemente / mascarilla quirúrgica\*, guantes y protección ocular. En caso de practicar maniobras o actividades con riesgo de salpicadura o contacto con fluidos, si la bata no es impermeable se deberá usar delantal de plástico.
- Los **procedimientos que generen aerosoles** (intubación traqueal, lavado bronco-alveolar, ventilación manual,...) se deben realizar únicamente si se consideran estrictamente necesarios para el manejo clínico del caso. Se deberán reducir al mínimo el número de personas en la habitación y todos deben llevar: mascarilla FFP3 preferentemente / FFP2\*, protección ocular ajustada de montura integral, guantes de



protección y bata de manga larga (si la bata no es impermeable y se prevé que se produzcan salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales, añadir un delantal de plástico).

- Se seguirán en todo momento, las instrucciones para el correcto **uso de los equipos de protección individual**, que incluyen las indicaciones de orden de puesta y retirada de los mismos. En los procedimientos que pueden producir aerosoles es especialmente importante asegurar el sellado adecuado de las mascarillas de protección respiratoria utilizadas.

Como norma general, los elementos de protección se colocarán antes de entrar en la habitación. Una vez utilizados se eliminarán dentro de la habitación, excepto la protección respiratoria y las gafas de protección, que se retirarán fuera de la habitación. Se realizará una correcta higiene de manos después de su retirada. Las partes desechables se deben colocar en los contenedores adecuados. Se debe tener especial cuidado en la retirada de los equipos de protección para evitar la contaminación del personal y del entorno. Se realizará una correcta higiene de manos después de su retirada.

- La sangre u otros fluidos corporales (vómitos, diarrea,...) del paciente COVID-19 se recogerá sin arrastre con material absorbente y desechable que se depositarán en el contenedor de residuos biológicos de clase III.
- El material que vaya a ser utilizado posteriormente con otro paciente deberá ser correctamente limpiado y desinfectado o esterilizado, dependiendo del tipo de material de que se trate, de acuerdo a los protocolos habituales del centro.
- Cualquier textil desechable de paciente COVID-19 debe ser colocado en doble bolsa cerrada o en un contenedor de residuos sanitarios del Grupo III. Es importante evitar la generación de aerosoles al cierre de las mismas.
- Se deben seguir los protocolos de descontaminación, mantenimiento y eliminación de residuos utilizados habitualmente para otro tipo de microorganismos con el riesgo de propagación y mecanismo de transmisión similar. Los **residuos de pacientes COVID-19** se consideran residuos de Clase III o como residuos Biosanitarios Especiales (se considerarán como residuo Biosanitario Especial del Grupo 3, similar a la tuberculosis).

#### 4. Traslado al centro de referencia

En caso de que el paciente COVID-19 requiera el traslado, se informará al personal que intervenga en el transporte y al centro destinatario de que se trata de un caso posible o confirmado de COVID-19 para que puedan adoptar las medidas oportunas (equipos de protección individual adecuados, separación de cabina, limpieza,..).

*\* En caso de escasez de equipos de protección respiratoria, uso según estrategias alternativas en situación de crisis, contenidas en el Anexo III del documento técnico del Ministerio de Sanidad "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a exposición al SARS-CoV-2" (versión 14 de julio de 2020).*

**Fuente:** Documentos técnicos del Ministerio de Sanidad "Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19" (7 de octubre de 2020), "Manejo en atención primaria y domiciliaria del COVID-19" (18 de junio de 2020), "Manejo pediátrico en atención primaria del COVID-19" (18 de junio de 2020)

*Esta ficha se mantendrá actualizada en base a las recomendaciones de las autoridades sanitarias.*

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### COVID-19: Toma de muestras respiratorias para el diagnóstico microbiológico por PCR de SARS-CoV-2

H-21

#### 1. Preparación de la toma de muestras

Antes de la toma de muestras deberá asegurarse de que se dispone de todo el material y equipos necesarios:

- a. Materiales y medio adecuados especificados por el Servicio de Microbiología
- b. Equipos de Protección individual
- c. Mascarillas quirúrgicas
- d. Bolsa/contenedor para residuos y/o EPIs reutilizables
- e. Solución o gel hidroalcohólico
- f. Toallitas desinfectantes o desinfectante de superficies aprobado en el centro

#### 2. Tipo de muestras y equipos de protección

1. Las muestras respiratorias aconsejadas serán preferentemente las referidas al **tracto respiratorio superior** (frotis nasofaríngeo y/o orofaríngeo). Para esta toma de muestras se debe utilizar bata, mascarilla FFP2 preferentemente/mascarilla quirúrgica\*, guantes y protección ocular.
2. Las muestras respiratorias de **tracto respiratorio inferior** (esputo, aspirado endotraqueal, lavado broncoalveolar o broncoaspirado) se considerarán a juicio facultativo. En caso de tomar este tipo de muestras, el personal sanitario debería instaurar las precauciones específicas de transmisión aérea: bata (impermeable o complementada con delantal), mascarilla FFP3 preferentemente/mascarilla FFP2\*, gafas de protección de montura integral y guantes de manga larga.
3. Se seguirán en todo momento las instrucciones para el correcto uso de los equipos de protección individual (EPI), que incluyen las indicaciones de orden de puesta y retirada de los mismos. Es especialmente importante asegurar el sellado adecuado de las mascarillas de protección respiratoria utilizadas.
4. Como norma general, los EPI se colocarán antes de entrar en la habitación. Una vez utilizados se eliminarán dentro de la habitación, excepto la protección respiratoria y las gafas de protección, que se retirarán fuera de la habitación. Se realizará una correcta higiene de manos después de su retirada. Las partes desechables se deben colocar en los contenedores adecuados. Se debe tener especial cuidado en la retirada de los equipos de protección para evitar la contaminación del personal y del entorno. Se realizará una correcta higiene de manos después de su retirada.

### 3. Recogida, preparación y transporte de las muestras

1. Si se va a proceder a toma de frotis nasofaríngeo, el paciente llevará una mascarilla quirúrgica que le cubra la boca, ante la eventual presencia de tos durante la toma.
2. Se preparará la muestra para su envío al laboratorio en la misma habitación donde se encuentre el paciente.
3. Se limpiará la parte externa del tubo que contiene la muestra con un desinfectante de superficies o una toallita impregnada en desinfectante.
4. La muestra se manipulará con las precauciones estándares del manejo de muestras clínicas.
5. Las muestras serán tratadas como potencialmente infecciosas (categoría B).

El transporte interno de la muestra debe realizarse a mano (en un recipiente secundario), nunca por el tubo neumático. El transporte a otro centro diferente al lugar de la toma de muestras debe realizarse en triple envase (UN3373), según instrucción de embalaje.

Durante el transporte se tomarán las medidas adecuadas que impidan el movimiento del paquete y posibles golpes.

Se notificará previamente a laboratorio de la recepción de estas muestras.

*\* En caso de escasez de equipos de protección respiratoria, uso según estrategias alternativas en situación de crisis, contenidas en el Anexo III del documento técnico del Ministerio de Sanidad "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a exposición al SARS-CoV-2" (versión 14 de julio de 2020).*

**Fuentes:** Documentos técnicos del Ministerio de Sanidad "Toma y transporte de muestras para diagnóstico por PCR de SARS-CoV-2" (18 de mayo de 2020) y "Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19" (17 de junio de 2020).

*Esta ficha se mantendrá actualizada en base a las recomendaciones de las autoridades sanitarias.*

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### COVID-19: Inspección Servicios Sanitarios

# H-22

**Dirigida a:** Personal de Inspección Servicios Sanitarios

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que se propaga principalmente por gotas infecciosas emitidas al hablar, toser o estornudar directamente sobre una superficie mucosa o conjuntiva de una persona susceptible, o por contacto directo con superficies contaminadas por esas gotas.

#### Medidas dirigidas a la prevención y control de la infección.

En todo momento se seguirán los procedimientos de trabajo y las recomendaciones específicas contenidas en los protocolos o procedimientos de actuación.

Las medidas recomendadas en este momento, que se irán revisando según se disponga de más información sobre la enfermedad y su epidemiología, son las siguientes:

- a. Se deben extremar las medidas de precaución ante cualquier residente, especialmente en lo que corresponde a mantener la distancia de seguridad (1,5 metros).
- b. Se debe evitar tocar superficies de manipulación frecuente como barandillas, pomos, mesas, superficies de las camas....
- c. Se debe llevar el equipo de protección individual (EPI) para la prevención de infección por microorganismos transmitidos por gotas y contacto: guantes, bata, protección ocular (pantalla facial o gafas de montura integral) y mascarilla FFP2 preferentemente / mascarilla quirúrgica\*.
- d. Se seguirán en todo momento, las instrucciones para el correcto uso de los equipos de protección individual, que incluyen las indicaciones de orden de puesta y retirada de los mismos. Es especialmente importante asegurar el buen funcionamiento y sellado adecuado de las mascarillas de protección respiratoria utilizadas.
- e. Los EPI desechables se deben colocar en los contenedores adecuados.
- f. La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta. Se hará de manera general con agua y jabón. Si hay disponibilidad y las manos no están aparentemente sucias, se pueden usar productos de base alcohólica.
- g. Se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.
- h. La utilización de guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.
- i. En caso de accidente o incidente (ej. incorrecta utilización o rotura EPI) lo comunicará a su responsable.
- j. Si está embarazada, tiene alguna enfermedad o recibe un tratamiento que pueda suponer un estado de inmunosupresión comuníquelo a su mando intermedio y a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

\* En caso de escasez de equipos de protección respiratoria, uso según estrategias alternativas en situación de crisis, contenidas en el Anexo III del documento técnico del Ministerio de Sanidad "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a exposición al SARS-CoV-2" (versión 7 de octubre de 2020).

Fuente: Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) del Ministerio de Sanidad, actualizado a 31 de marzo de 2020. Guía de prevención y control frente al COVID-19 en residencias de mayores y otros centros de servicios sociales de carácter residencial. Ministerio de Sanidad. 24/03/2020. Esta ficha se mantendrá actualizada en base a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones.

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### COVID-19: Centros sociosanitarios

H-23

**Dirigida a:** Personal de centros sociosanitarios

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que se propaga principalmente por gotas infecciosas emitidas al hablar, toser o estornudar directamente sobre una superficie mucosa o conjuntiva de una persona susceptible, o por contacto directo con superficies contaminadas por esas gotas.

#### Medidas dirigidas a la prevención y control de la infección.

- Se adecuará el número de profesionales implicados en el cuidado de las personas, procurando minimizar el número de trabajadores en contacto con un residente afectado por un caso posible o confirmado de COVID-19, así como el tiempo de exposición.
- Como norma de precaución general, se deberán seguir las medidas generales de precaución de transmisión por contacto y por gotas con todo aquel residente o usuario que presente sintomatología respiratoria.
- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta.
- Realizarán higiene de manos antes y después del contacto con cada residente y después del contacto con superficies o equipos potencialmente contaminados.
- Se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual (EPI), después de su retirada.
- La higiene de manos se hará de manera general con agua y jabón. Si hay disponibilidad y las manos no están aparentemente sucias, se pueden usar productos de base alcohólica.
- Se colocará dentro de la habitación del residente un cubo de basura con tapa y pedal para que los trabajadores puedan descartar fácilmente el EPI.
- Deberán protegerse según el nivel de riesgo al que están expuestos de acuerdo a lo establecido en el "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)":

ÁREAS	TAREAS	EPIS
<b>ZONA DE AISLAMIENTO de residentes COVID-19</b>  <b>ZONA DE AISLAMIENTO de residentes con síntomas compatibles COVID-19</b>	Atención directa a residentes COVID 19 tanto por personal sanitario y no sanitario	Mascarilla FFP2 preferentemente / Mascarilla quirúrgica * Guantes Gafas de montura integral o pantalla facial Bata (en caso de posibilidad de salpicaduras o de contacto con secreciones utilizar bata impermeable o complementar con delantal de plástico)
	Atención directa a residentes COVID 19 en procedimientos que generan aerosoles** por personal sanitario	Mascarilla FFP3 preferentemente / FFP2 * Guantes Gafas de montura integral Bata impermeable (o bata con delantal de plástico)
<b>ZONA DE AISLAMIENTO PREVENTIVO de residentes asintomáticos con contacto estrecho con caso posible o confirmado COVID-19</b>	Personal sanitario y no sanitario	Bata Mascarilla quirúrgica Guantes
<b>ZONAS DE HABITACIONES Y ZONAS COMUNES de residentes asintomáticos y sin contacto estrecho con caso posible o confirmado COVID-19</b>	Personal sanitario y no sanitario	Mascarilla quirúrgica Guantes

\* En caso de escasez de equipos de protección respiratoria, uso según estrategias alternativas en situación de crisis, contenidas en el Anexo III del documento técnico del Ministerio de Sanidad “Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a exposición al SARS-CoV-2” (versión 14 de julio de 2020).

\*\* Aspiraciones de secreciones respiratorias, aerosolterapia y nebulización, toma de muestras respiratorias del tracto inferior, lavado broncoalveolar oxigenoterapia de alto flujo, ventilación no invasiva, ventilación manual, intubación ventilación mecánica, realización de traqueostomía quirúrgica y resucitación cardiopulmonar.

**Fuentes:** Actuaciones para la prevención y control frente al COVID-19 en centros de servicios sociales de carácter residencial (Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, 13 de mayo de 2020; Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de covid-19 (Ministerio de Sanidad, 16 de junio de 2020)

Esta ficha se mantendrá actualizada en base a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones.

## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### COVID-19: Atención domiciliaria de pacientes COVID-19

# H-24

Según los conocimientos actuales, las medidas generales para la prevención y control de la infección por el virus SARS-CoV-2 durante la atención domiciliaria de pacientes COVID-19 son:

- Con carácter general, extremar las **precauciones estándar** ante cualquier paciente, especialmente las correspondientes al adecuado **lavado de manos**.
- Se considerará **toda la vivienda** como zona contaminada. Durante la estancia en el domicilio, se debe minimizar el contacto con superficies potencialmente contaminadas, como mesas, interruptores de luz,... En este sentido, minimice el tiempo de exposición en contacto directo con el paciente COVID al estrictamente necesario para una correcta atención (en general, en el interior del domicilio).
- Se seguirán **los procedimientos de trabajo y las recomendaciones específicas** contenidas en los protocolos o procedimientos de actuación frente al COVID-19 establecidos en su centro de trabajo.
- **Contemple y organice con antelación qué necesidades tendrá en el interior del domicilio** (material de examen o curas, documentación, contenedores de residuos, EPIS,...). Preferentemente, se recomienda acudir con una persona de apoyo, que permanezca fuera de la vivienda (ej. en el rellano) y a la que pueda solicitar ayuda en caso necesario (olvido de material, rotura de EPIS,...), facilitándole lo necesario sin entrar ni salir de la vivienda.
- Durante la atención **el paciente** debe llevar puesta, cubriendo nariz y boca, una mascarilla (sin válvula de exhalación), salvo contraindicación médica. Si llevase mascarilla con válvula de exhalación, se le entregará una mascarilla quirúrgica para que se la cambie o coloque encima de su mascarilla con válvula. Determinadas situaciones pueden dificultar o impedir que el paciente lleve puesta la mascarilla durante su atención, como deterioro cognitivo, corta edad,...
- **El profesional que atienda** a pacientes COVID-19 (sospechosos, confirmados o probables) debe llevar los equipos de protección individual adecuados: bata, mascarilla, guantes y protección ocular. En caso de practicar maniobras o actividades con riesgo de salpicadura o contacto con fluidos, si la bata no es impermeable se deberá usar delantal de plástico.

Los **procedimientos que generen aerosoles** se deben realizar únicamente si se consideran estrictamente necesarios para el manejo clínico del paciente COVID-19. Se deberán reducir al mínimo el número de personas en la habitación y todas deben llevar: mascarilla, gafas de protección de montura integral, guantes y bata de manga larga (si la bata no es impermeable y se prevé que se produzcan salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales, añadir un delantal de plástico).

En relación a la **mascarilla**, la recomendación general en la atención de pacientes COVID-19 es utilizar mascarilla FFP2 (sin aerosoles) o FFP3 (si debe realizarse algún procedimiento generador de aerosoles). En situación de crisis, ante escasez de recursos, los profesionales pueden alternativamente recurrir a una combinación de medidas para su protección<sup>3</sup>:

- Cuando el profesional preste atención a menos de 1 metro a pacientes COVID-19 que lleven mascarilla, puede utilizar mascarilla quirúrgica (si no se generan aerosoles) o mascarilla FFP2 (si se debe realizar algún procedimiento generador de aerosoles).

- En caso de que el paciente COVID-19 no lleve mascarilla, o ésta haya de retirarse para alguna intervención, el profesional que preste atención a menos de 1 metro de distancia debe utilizar una mascarilla FFP2 u otra con protección equivalente o FFP3 si debe realizar algún procedimiento generador de aerosoles.
  - Cuando el profesional que atiende al paciente COVID-19 no requiera acercarse a menos de 1 metro del mismo, el profesional puede utilizar mascarilla quirúrgica durante la visita.
- Se seguirán en todo momento, las instrucciones para el **correcto uso de los equipos de protección individual**, que incluyen las indicaciones de orden de puesta y retirada de los mismos. Es especialmente importante asegurar el sellado adecuado de las mascarillas de protección respiratoria utilizadas.
- La **puesta y retirada de EPIS** se realizará fuera del domicilio. El material de protección desechable se retirará en bolsa hermética. Antes de la puesta y después de la retirada debe realizarse un correcto lavado de manos, según recomendaciones de la OMS.  
[https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_desinfectmanos\\_poster\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf?ua=1)
- El **material que vaya a ser utilizado posteriormente con otro paciente** deberá ser correctamente limpiado y desinfectado o esterilizado, dependiendo del tipo de material de que se trate, de acuerdo a los protocolos habituales del centro. De modo general, con alcohol de 70°.

## Otra información de interés sobre COVID-19

### Otras fichas informativas de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública

H-15 COVID-19: centros hospitalarios

H-16 Normas generales para el uso de EPIS

H-17 Utilización correcta de guantes

H-18 Protección respiratoria: máscaras FFP

H-19 COVID-19: manejo de muestras para personal de laboratorio

H-20 COVID-19: Atención Primaria

H-21 COVID-19: Toma de muestras respiratorias para el diagnóstico microbiológico por PCR de SARS-CoV-2

H-22 COVID-19: Inspección de Servicios Sanitarios

H-23 COVID-19: Centros sociosanitarios

H-25 Medidas generales de prevención y control frente al virus SARS-CoV-2

### Manténgase actualizado en las medidas específicas de prevención y control frente a COVID-19

- Intranet del centro de trabajo

- Página web de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública: [www.san.gva.es](http://www.san.gva.es)

- Página web del Ministerio de Sanidad

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

## ¿Dudas?

Participe en las sesiones formativas sobre COVID-19 organizadas en su centro de trabajo.

Pregunte a su mando intermedio (jefatura, supervisión o Dirección) o en la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

**Fuentes:** Documentos técnicos del Ministerio de Sanidad: 1- "Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes COVID-19" (17 de junio de 2020); 2- "Manejo en Atención Primaria y domiciliaria del COVID-19" (18 de junio de 2020); 3- "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2" (7 de octubre de 2020).

*Estas medidas se basan en las recomendaciones de las autoridades sanitarias y en los conocimientos actuales acerca del virus y su transmisión. Están en continua revisión y pueden ser modificadas si así procede.*



## FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### Medidas generales para la prevención y control de la infección por el virus SARS-CoV-2

H-25

#### 1. Mecanismo de transmisión del virus SARS-CoV-2 y efectos en la salud

El **virus SARS-CoV-2** es un nuevo tipo de coronavirus que se propaga principalmente por gotas infecciosas emitidas al hablar, toser o estornudar directamente sobre una superficie mucosa o conjuntiva de una persona susceptible, o por contacto directo con superficies contaminadas por esas gotas.

**COVID-19 es una enfermedad** que cursa en el 80% de los casos de forma leve o moderada, el 15% precisa ingreso hospitalario y el 5% cuidados intensivos. Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. Otros síntomas menos frecuentes son: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.

#### 2. Medidas generales para la prevención y control de la infección

Mantenga la **distancia interpersonal de 1,5 metros** siempre que su actividad se lo permita. En la medida de lo posible, busque alternativas no presenciales (reuniones por videoconferencia,...) y evite aglomeraciones. Minimice las interacciones con otras personas y el tiempo de permanencia al estrictamente necesario.

**Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable **al toser y estornudar**, tire el pañuelo a la basura y lávese las manos. En caso de no disponer de pañuelo, emplee la parte interna del codo para no contaminar las manos.

**Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón, o con solución hidroalcohólica si sus manos no están visiblemente sucias. Para un correcto lavado de manos, siga las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>

**Minimice el contacto con superficies** que puedan estar contaminadas, como manillares de puertas, botonera de ascensores,...

**Respete los aforos máximos** establecidos en el lugar de trabajo, especialmente en áreas en las que, por la actividad desarrollada, no pueda llevar mascarilla durante todo el tiempo.

**Respete los circuitos de circulación** establecidos en su centro de trabajo. Limite el uso de ascensores al mínimo imprescindible. Priorice el uso de escaleras.

**Ventile** el lugar de trabajo a diario.

**Utilice mascarilla** durante su actividad laboral para la protección de todas las personas de su entorno. El uso de mascarilla es especialmente importante cuando sea difícil mantener la distancia interpersonal de 1,5 metros (pasillos, escaleras,...). Para que su uso sea efectivo:

- La mascarilla no debe tener válvula de exhalación.
- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla.
- La puesta y retirada se realizará tocándola por las gomas o cintas, nunca por delante.
- La mascarilla debe cubrir nariz y boca. Ajuste el clip nasal.
- Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos.
- Si se le empañan las gafas, puede utilizar algún producto antivaho.
- Sustitúyala en caso de rotura, manchas o salpicaduras.
- Cuando no la necesite, tírela al contenedor de residuos o cubo de basura.
- Después de retirarse la mascarilla, lávese las manos.

En sus **desplazamientos**, siempre que pueda, priorice las opciones de movilidad individual. Si va caminando, guarde la distancia interpersonal.

Si presenta cualquier **sintomatología** que pudiera estar asociada con COVID-19 (infección respiratoria aguda de aparición súbita, con tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.), o si ha estado en **contacto estrecho** con una persona afectada por COVID-19 (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso, mientras dicho caso presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos), aíslese, contacte con su centro de Atención Primaria y siga sus indicaciones. Avise a su mando intermedio y no acuda al centro de trabajo hasta que se confirme que no hay riesgo para usted o el resto de personas.

Comunique a su mando intermedio y a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales su situación de **gestación o factores de riesgo de enfermedad grave** (mayor edad,...) para valoración individual y adopción de medidas oportunas (continuidad de la actividad habitual, adaptación del puesto de trabajo, cambio de puesto de trabajo o incapacidad temporal).

### 3. Otra información de interés sobre COVID-19

H-15 COVID-19: centros hospitalarios

H-16 Normas generales para el uso de EPIS

H-17 Utilización correcta de guantes

H-18 Protección respiratoria: máscaras FFP

H-19 COVID-19: manejo de muestras para el personal de laboratorio

H-20 COVID-19: Atención Primaria

H-21 COVID-19: Toma de muestras respiratorias para el diagnóstico microbiológico por PCR de SARS-CoV-2

H-22 COVID-19: Inspección de Servicios Sanitarios

H-23 COVID-19: Centros sociosanitarios

H-24 COVID-19: Atención domiciliaria de pacientes COVID-19

#### Manténgase actualizado en las medidas específicas de prevención y control frente a COVID-19

- Intranet del centro de trabajo
- Página web de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública: [www.san.gva.es](http://www.san.gva.es)
- Página web del Ministerio de Sanidad  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>


#### ¿Dudas?

Participe en las sesiones formativas sobre COVID-19 organizadas en su centro de trabajo.


Pregunte a su mando intermedio (jefatura, supervisión o Dirección) o en la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

**Fuentes:** Documentos técnicos del Ministerio de Sanidad: "Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes COVID-19" (17 de junio de 2020). Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición a SARS-CoV-2 (COVID-19) (14 de julio de 2020). "Información científico-técnica: Enfermedad por coronavirus, COVID-19" (3 de julio de 2020).

*Estas medidas se basan en las recomendaciones de las autoridades sanitarias y en los conocimientos actuales acerca del virus y su transmisión. Están en continua revisión y pueden ser modificadas si así procede*

 <p><b>GENERALITAT VALENCIANA</b> Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública</p>	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	CÓDIGO: DI-02 VERSIÓN: 1 FECHA: 30/10/2020
	<b>DOSIER DE INFORMACIÓN</b>	
<b>DOCUMENTO DE INFORMACIÓN COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS</b>		

## **6.- Carteles informativos sobre puesta y retirada de EPIS.**

 <b>GENERALITAT VALENCIANA</b> Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	CÓDIGO: DI-02 VERSIÓN: 1 FECHA: 30/10/2020
	<b>DOCUMENTO DE INFORMACIÓN</b>	
<b>RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS</b>		

**5.- Carteles informativos sobre puesta y retirada de EPIS.**

**RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS**

Puesta y retirada de los equipos de protección individual (EPIS)

**PASOS PARA PONERSE LOS EPIS**

**1.** Tenga claro los **EPIS** que debe utilizar para la tarea. Prepare los materiales adicionales que sean necesarios (ej. contenedor de residuos).



**2.** Póngase la **bata**, de forma que cubra totalmente el cuerpo (abrochada), incluidos los brazos.



**3.** Póngase la **mascarilla** FFP2/FFP3. Compruebe el correcto *ajuste* de la mascarilla.



Póngase la protección ocular (**gafas de montura integral**).



**4.** Póngase los **guantes** (por encima de los puños de la bata).

**PASOS PARA QUITARSE LOS EPIS**

**1.** Al retirar los **EPIS**, evite su contaminación, la de otras personas y del medio ambiente.

**Retire los guantes y la bata.** Enrolle sobre sí mismo.

Retírelos al contenedor adecuado.



**2.** Realice estricta higiene de manos.



**3.** Retire las **gafas** (protección ocular) desde la parte de atrás (goma de sujeción).

Retire la **mascarilla** desde la parte de atrás (gomas de sujeción).

Retire estos equipos adecuadamente (limpieza/residuo).



**4.** Realice estricta higiene de manos.











**Fuente:** Adaptado del poster de la WHO: "How to put on and take off personal protective equipment (PPE)".










**RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS**

**Puesta y retirada de los equipos de protección individual (EPIs), con mono con capucha**


**PASOS PARA PONERSE LOS EPIS**

1. Realice higiene de manos. 
2. Póngase un primer par de guantes, si fuera preciso usar doble par. 
3. Póngase el mono, sin colocarse todavía su capucha, ni cerrar la cremallera. 
4. Colóquese la mascarilla facial y ajústela. Si tiene el pelo largo, recójalo lo mejor posible (moño bajo o gorro quirúrgico). 
5. Colóquese gafas protectoras. Si usa gafas graduadas, fíjelas previamente en la frente. 
6. Colóquese la capucha del mono, ajustándola correctamente. 
7. Si en vez de gafas, usa pantalla facial, colóquela encima de la capucha del mono. 
8. Póngase un par de guantes, sobre el puño del mono. 

**PASOS PARA QUITARSE LOS EPIS**

1. Retire el primer par de guantes. 
2. Si lleva pantalla facial, retírela con ambas manos a un punto definido para su reprocesado. 
3. Baje la cremallera y abra el mono. Retírese la capucha con ambas manos, con cuidado para no contaminarse, enrollándola hacia detrás. 
4. Comience la retirada del mono. Saque el mono de los hombros, estirando desde la zona dorso-lumbar y sacando las mangas del revés, primero un brazo y luego el otro. Qítense los guantes interiores al mismo tiempo que saca los brazos de las mangas. Enrolle el mono, desde la cintura hacia abajo y desde dentro hacia afuera, hasta los tobillos y saque los pies. Deséchelo de manera segura. 
5. Realice estricta higiene de manos. 
6. Qítense las gafas de protección tirando de la cinta detrás de la cabeza, evitando tocar la parte delantera y retírela a un punto definido para su reprocesado. 
7. Realice higiene de manos. 
8. Retire la mascarilla desde la parte de atrás, con ambas manos, y deséchela de manera segura. Si lleva gorro quirúrgico, retírelo. 
9. Realice higiene de manos. 

**Fuente:** Esta secuencias de puesta y retirada de los EPIs incluyendo el mono con capucha ha sido adaptada de la Organización Mundial de la Salud WHO/HIS/SDS/2015.2

 <b>GENERALITAT VALENCIANA</b> Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	CÓDIGO: DI-02 VERSIÓN: 1 FECHA: 30/10/2020
	<b>DOCUMENTO DE INFORMACIÓN</b>	
<b>RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS INFORMATIVOS COVID-19 PARA PERSONAS TRABAJADORAS</b>		

## 6.- Decálogo de recomendaciones para la salud emocional del personal sanitario (INSST)







### DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LA SALUD EMOCIONAL DEL PERSONAL SANITARIO

La gran carga de trabajo que estás asumiendo como miembro del equipo sanitario en esta situación de lucha contra el COVID-19 genera un importante malestar y está asociada a estrés laboral. Para tratar de minimizarlo:

- 1 ACEPTA TUS EMOCIONES**  
 La situación extraordinaria en la que nos encontramos da lugar a gran cantidad de emociones como ansiedad, miedo, culpa, frustración... Todas ellas son adaptativas, nos van a informar sobre cómo estamos y qué necesitamos. Aceptalas, sin luchar contra ellas.
- 2 AUTOOBSÉRVATE**  
 Dedicar un momento cada día a darte cuenta de cómo estás, qué pensamientos tienes, qué te dices a ti mismo/a. Puede que tengas algún pensamiento anticipatorio que te esté generando ansiedad. Entrena tu mente para ser consciente de tus pensamientos y toma el control. La práctica de técnicas de respiración, meditación o mindfulness puede ser de utilidad.
- 3 CONTROLA EL ESTRÉS**  
 Frente al estrés, mantente vigilante. Identifica sus signos y pon en marcha las estrategias personales que te sirven en otras ocasiones: respirar profundamente, escuchar una canción, imaginar un paisaje...
- 4 AGRADECETE Y VALORA TU TRABAJO**  
 Trabaja la autoconfianza, valora lo que haces bien cada día y trata de aceptar las limitaciones. A pesar de todo, estás prestando un servicio de gran valor.
- 5 HAZ PAUSAS**  
 Asegúrate de hacer pequeñas pausas en tu jornada laboral para parar, descansar y conectar contigo. Esto te ayudará a prevenir el agotamiento y la fatiga mental.
- 6 NO ESTÁS SOLO/A**  
 Busca el apoyo de tus compañeros/as y pide ayuda antes de llegar a sentirte desbordado/a. Comparte tus emociones con ellos/as. El compañerismo y apoyo mutuo entre el personal sanitario en estos momentos es fundamental.
- 7 CONÉCTATE**  
 Mantén el contacto con la familia y amigos fuera del trabajo. Compartir tus emociones con ellos te ayudará a sentir su apoyo.
- 8 CUIDATE**  
 Trata de mantener las rutinas habituales fuera del horario de trabajo así como las actividades de ocio y autocuidado, en la medida de lo posible. Cuidar de ti mismo/a no es un lujo, es una necesidad.
- 9 ATIENDE TUS NECESIDADES BÁSICAS**  
 Aliméntate bien y trata de mantener los horarios de las comidas. Acuérdate también de beber agua e ir al baño. Respeta y pide respeto hacia tu tiempo de descanso. Para poder continuar tu labor es necesario que te repongas física y emocionalmente cada día. Trata de dormir entre 7 y 8 horas.
- 10 DESCONECTA**  
 Limita la exposición a los medios de comunicación y pon límite también a las solicitudes de información que te lleguen por redes sociales, grupos de WhatsApp, etc.