

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

Con la evidencia científica actual, se considera que SARS-CoV-2 puede transmitirse de persona a persona por diferentes vías, siendo la principal mediante el contacto y la inhalación de las gotas y aerosoles respiratorios emitidos por un enfermo hasta las vías respiratorias superiores e inferiores de una persona susceptible. También se puede producir el contagio por contacto indirecto a través de las manos u objetos contaminados las secreciones respiratorias del enfermo con las mucosas de las vías respiratorias y la conjuntiva del susceptible.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, disnea, escalofríos, vómitos, diarrea y otros síntomas respiratorios.

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.

Debe utilizar mascarilla en todo momento durante su actividad laboral para la protección de todas las personas de su entorno. 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
- 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 así como en el curso online COVID19 de la EVES.

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

Fuentes: Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición a SARS-CoV-2 (COVID-19) de 21.12.2020. "Información científico-técnica: Enfermedad por coronavirus, COVID-19" (15 de Enero de 2021). 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.