

ASPECTOS BÁSICOS A CONSIDERAR

Para la prevención del contagio de la enfermedad COVID-19, el Ministerio de Sanidad aconseja que en el ámbito laboral se cumplan, al menos, las siguientes medidas de higiene personal.

- ❖ Lavarse con frecuencia las manos de forma cuidadosa con agua y jabón, o bien, con gel desinfectante.
- ❖ Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable, que tras su uso deberán tirarse a los contenedores con tapa dispuestos en las zonas de trabajo.
- ❖ Si no se dispone de pañuelo, utilizar la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- ❖ Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ❖ Mantener distanciamiento social de 2 metros.

Para recordarte la importancia de las medidas de protección cumple con lo indicado en la cartelería distribuida por el centro de trabajo.



ANTES DE IR AL TRABAJO

Antes de salir de casa, si presentas síntomas (fiebre, tos, o sensación de falta de aire...), o si has mantenido contacto con personas sintomáticas o diagnosticadas:

- ❖ No acudas al centro de trabajo.
- ❖ Ponte en contacto con los servicios sanitarios del Sistema Público de Salud.
- ❖ Comunica a la empresa la situación.

DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS

- ❖ Si es posible, utiliza sistemas de movilidad individual.
- ❖ De usar transporte público, respeta los criterios de distanciamiento y aforo establecidos, utiliza mascarilla.
- ❖ En caso de compartir vehículo, cada persona ocupará una fila y en diagonal, utilizar mascarilla. Asimismo, el vehículo se desinfectará después de su uso: tiradores, volante, palanca de cambio, ... utiliza un trapo impregnado en desinfectante.

EN LA ENTRADA AL CENTRO DE TRABAJO

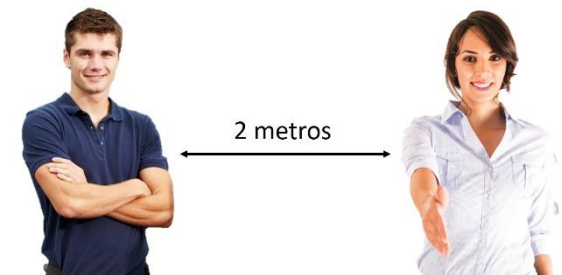
- ❖ Respeta las medidas organizativas para asegurar el distanciamiento y evitar aglomeraciones en la entrada al centro y en la utilización de vestuarios.
- ❖ Colabora para que se mantenga la distancia de seguridad de 2 metros.
- ❖ No saludes dando la mano, abrazos o similar.
- ❖ Recuerda la importancia de lavarse las manos antes de ir a su puesto de trabajo.
- ❖ Para las situaciones en las que deben usarse guantes y mascarillas, recuerda las indicaciones de colocación e higienización de manos.

PAUSAS Y DESCANSO

- ❖ Cada vez que se hagan pausas, para ir a los aseos y en los descansos, es obligatorio lavarse las manos.
- ❖ Utiliza los recintos habilitados, evitando:
 - Aglomeraciones
 - Superar los aforos establecidos para zonas comunes
 - Acercarse por debajo de la distancia de seguridad (2 m.).
- ❖ No se debe beber agua de fuente ni de grifos directamente.
- ❖ No compartir elementos de menaje con los compañeros.

EN EL PUESTO DE TRABAJO

- ❖ Recuerda mantener, en todo momento, las distancias de seguridad establecidas.
- ❖ En caso de que necesites utilizar mascarillas y/o guantes, cumple las indicaciones establecidas. Si se deteriora el material de protección, comunícaselo a tu superior.
- ❖ Respeta las medidas de protección colectivas de separación mamparas, biombos, ...
- ❖ En las tareas que sea imposible mantener la distancia de seguridad con otras personas se utilizarán mascarillas y los equipos de protección establecidos por la empresa.
- ❖ Los mangos, asideros y puntos de manejo de máquinas, herramientas, vehículos y demás útiles deberán limpiarse (con toallitas impregnadas en líquido desinfectante), antes de que pasen a ser empleados por otras personas.
- ❖ Si percibes los síntomas asociados a esta enfermedad, comunícalo de inmediato según el criterio establecido.
- ❖ Contribuye a mantener limpios los aseos y las zonas comunes.



LAVADO DE MANOS

- ❖ La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de la infección provocada por el nuevo coronavirus.
- ❖ Deberás lavarte las manos o usar geles desinfectantes frecuentemente y siempre:
 - Tras estornudar, toser o sonarte la nariz.

- Después del contacto con alguien que estornuda o tose.
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.
- Antes de comer.
- Antes y después de colocarte o retirarte mascarillas o protección ocular o pantalla faciales.
- Antes de colocarte los guantes y después de retirártelos.

- ❖ Para que sea efectivo respeta los tiempos y formas que se indican en los carteles dispuestos en aseos y junto a los dispensadores de gel desinfectante.



USO DE GUANTES

- ❖ El uso de guantes no debe generar una sensación de falsa protección que contribuya a ponerte en un mayor riesgo de infección y que contribuyas a la transmisión de la enfermedad.
- ❖ Utilízalos como elemento de protección en las tareas indicadas y con los criterios de sustitución y renovación establecidos.
- ❖ Recuerda que el uso de guantes no evita que debas mantener una adecuada higiene de manos, sobre todo tras quitártelos y antes de su colocación.
- ❖ Importante: aunque lleves guantes te puedes infectar si te tocas la cara.

- ❖ Para quitarse los guantes de forma segura, sin contaminarse, requiere de una técnica específica, atiende las indicaciones de los carteles habilitados al efecto.

Una vez finalizado las tareas que requieren su uso, deposítalos en el contenedor habilitado y de seguido lávate las manos o utiliza gel para desinfectarlas.

USO DE MASCARILLAS

- ❖ Se utilizarán para las tareas especificadas y empleando los modelos establecidos.
- ❖ Requieren de un uso correcto, para que no se generen riesgos adicionales:
 - Es necesario lavarse las manos o desinfectarlas antes ponerse la mascarilla.
 - Durante todo el tiempo de uso debe cubrir la boca, nariz y barbilla.
 - Respeta los criterios de almacenaje, reposición y, en su caso, de reutilización.

Su colocación y retirada deberá efectuarse conforme a la información suministrada.

ACCESO A RECURSOS DE INTERÉS

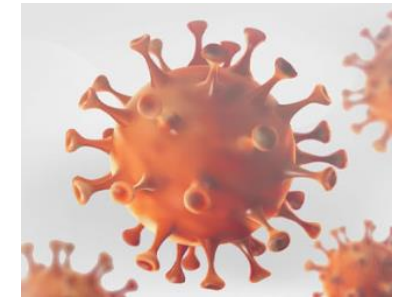


Acceso a carteles



Acceso a vídeos

CORONAVIRUS: PAUTAS BÁSICAS DE PROTECCIÓN EN EL ENTORNO LABORAL.



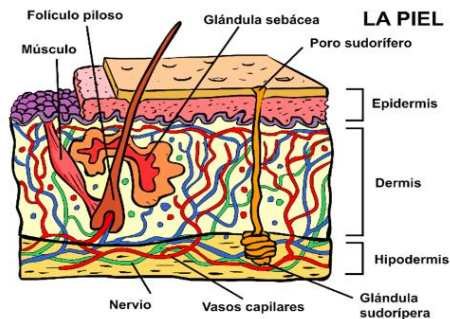
El contenido de este tríptico se ha elaborado a partir de las indicaciones disponibles por el Ministerio de Sanidad a: 26/04/2020 y son susceptibles de ser actualizadas. Puede consultar la información oficial del Ministerio de Sanidad en: www.mschs.gob.es

ASPECTOS BÁSICOS A CONSIDERAR

La pandemia provocada por el SARS-CoV-2 ha hecho que adoptemos medidas de prevención para evitar la propagación del virus. Estas medidas consisten entre otras, en el uso continuado de equipos de protección y el lavado frecuente de manos.

Estas medidas preventivas pueden suponer una agresión y un deterioro de la piel con un incremento en la aparición o en el empeoramiento de problemas dérmicos asociados.

La piel es un órgano dinámico constantemente cambiante, se compone de tres capas principales: epidermis, dermis e hipodermis, cada una de las cuales está formada por varias subcapas. Los anejos de la piel, como folículos y glándulas sebáceas y sudoríparas, también desempeñan diversos papeles en su función global.



La piel está compuesta y recubierta por cientos de especies de microorganismos vivos, organizados de forma muy concreta, la microbiota cutánea. Una alteración de ese equilibrio puede provocar una enfermedad de la piel.

Debemos intentar mantener esa barrera lo más intacta posible para que continúe ejerciendo su función correctamente. Así como tratar de forma precoz las posibles alteraciones que puedan aparecer.

Entre las alteraciones más frecuentes se encuentran: la dermatitis de contacto irritativa, así como una manifestación más acusada de enfermedades preexistentes tales como acné, rosácea, dermatitis seborreica, dermatitis atópica y urticaria.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LAS MANOS

Higiene de manos

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de la transmisión del SARS-CoV-2.

Se puede llevar a cabo tanto con agua y jabón, como con soluciones con base de alcohol, pero en ambos casos será recomendable realizar este proceso con una técnica adecuada y en el tiempo estipulado para lograr la correcta inactivación del virus.

- Higiene con agua y jabón:** se recomienda usar jabones antisépticos o neutros, durante 40 a 60 segundos.
- Higiene con soluciones hidroalcohólicas: están formuladas para higienizar la piel y deben aplicarse durante 20 a 30 segundos. No están diseñadas para desinfectar superficies, puede crear residuos con riesgo de contaminación.

¿Cuándo debo llevar a cabo esta higienización de mis manos?

Deberás lavarte las manos o usar geles desinfectantes frecuentemente y siempre:

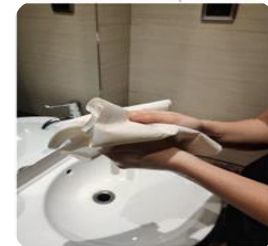
- Tras estornudar, toser o sonarte la nariz.
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose.
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.
- Antes de comer.
- Antes y después de colocarte o retirarte mascarillas, pantalla faciales o gafas.
- Antes de colocarte los guantes y después de retirártelos.

Para que sea efectivo respeta los tiempos y formas que se han indicado anteriormente.



Recomendaciones:

- ❖ Mantén las manos limpias y secas antes de usar los guantes.
- ❖ Reemplaza los guantes con frecuencia.
- ❖ Para periodos largos, usa guantes interiores (algodón) que reduzcan los efectos de la sudoración.
- ❖ Usa jabones o detergentes poco agresivos (neutros).
- ❖ Antes de añadir jabón a un dispensador es necesario limpiarlo, esta práctica del "relleno" si no lo limpiamos previamente puede provocar la contaminación bacteriana del jabón.
- ❖ Después del lavado de manos, aclara con agua templada.
- ❖ Seca la piel cuidadosamente (toallitas de papel). No uses toallas sucias.



- ❖ Es recomendable el uso de lociones o cremas hidratantes para disminuir la aparición de dermatitis asociadas con el lavado o la antisepsia de las manos. Es importante el uso de cremas emolientes para prevenir el desarrollo de una patología cutánea.

- ❖ Dichas lociones y cremas se dispondrán mediante dispensadores, evitando el uso de botes de uso compartidos entre los trabajadores.



- ❖ Ante la aparición de lesiones cutáneas se debe contactar con el personal sanitario que pautará el tratamiento más adecuado.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN FACIAL

USO DE MASCARILLAS

Para que la mascarilla cumpla su función debe ajustarse correctamente a la cara, este hecho unido a su uso durante largas horas de jornada laboral favorece la aparición de problemas dérmicos.

Recomendaciones:

- ❖ Evita el uso de maquillaje.
- ❖ Lava la cara con agua templada y jabones limpiadores suaves y sin fragancias, evitando sustancias potencialmente irritantes.
- ❖ Utiliza una crema hidratante facial adecuada para tu tipo de piel.
- ❖ Si se identifican problemas cutáneos con un tipo concreto de mascarilla, intenta usar otra similar (en cuanto a nivel de protección) de materiales diferentes.

USO DE GAFAS Y PANTALLAS

El uso de gafas estancas durante muchas horas favorece la aparición de problemas dérmicos en el contorno ocular por presión de contacto o empeoramiento de una patología cutánea preexistente.

Recomendaciones:

- ❖ Aplicación de hidratantes faciales antes de colocarse los EPI, para proteger la piel en las zonas de roce y reforzar su uso después de retirar los EPI.
- ❖ Usar equipos que se ajusten al contorno de los ojos, pero sin crear daño por presión. En la medida de lo posible, **se alternarán distintos tipos de gafas** que se ajusten en diferentes zonas. Si esto no es posible, **se puede proteger la zona de presión con apósitos.**
- ❖ Evita lociones faciales que contengan alcohol.

Por último recuerda:

El control de los factores de riesgo y el cuidado esmerado de la piel pueden ayudar a prevenir la aparición de problemas dérmicos.

ACCESO A RECURSOS DE INTERÉS



Acceso a carteles



Acceso a vídeos

CORONAVIRUS: RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO CUTÁNEO DERIVADO DEL USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN



El contenido de este tríptico se ha elaborado a partir de las indicaciones disponibles por el Ministerio de Sanidad a: 04/06/2020 y son susceptibles de ser actualizadas. Puede consultar la información oficial del Ministerio de Sanidad en: www.msbs.gob.es



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

Sigue estos pasos durante el lavado de manos


40-60''



Mójate las manos.



Deposita suficiente jabón en las palmas.



Frota las palmas entre sí,



la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos y viceversa,



las palmas entre sí, con los dedos entrelazados,



el dorso de los dedos con la palma opuesta, agarrando los dedos,



el pulgar con la palma de la mano, rotando,



la punta de los dedos contra la palma, rotando,



y continua lavando las muñecas.



Enjuágate las manos.



Sécate con una toalla desechable,



utilízala para cerrar el grifo y tírala a la basura.





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

SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES



2 metros



Mantener una distancia de en torno a 2 metros con otras personas

Procura no tocarte los ojos, la nariz ni la boca



Lávate 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 sensación de falta de aire u otros síntomas relacionados con la COVID-19, contacta telefónicamente con el **112**

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

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





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

¿Cómo quitarse los guantes de forma segura?



Agarra el guante de la zona de la muñeca, tocando únicamente el exterior del mismo



Desliza hacia adelante, para que el exterior del guante no toque tu piel



Dóblalo y sujétalo en la mano que aún lleva el guante



Introduce el dedo índice de la mano limpia por dentro del guante, tocando solo la parte interna



Desliza hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de no tocar la parte exterior con tu mano limpia



Una vez finalizado, deposítalos en el contenedor indicado para ello y lava correctamente tus manos



MASCARILLAS AUTOFILTRANTES



EN 149:2001

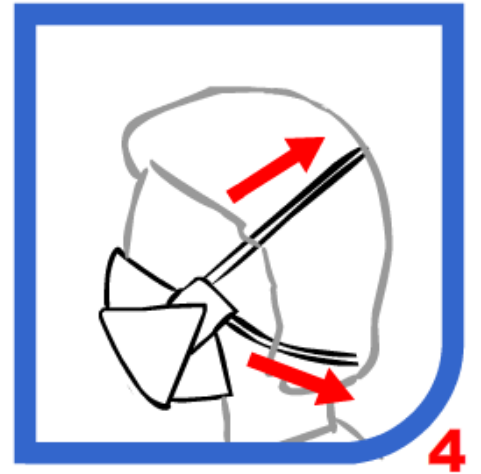
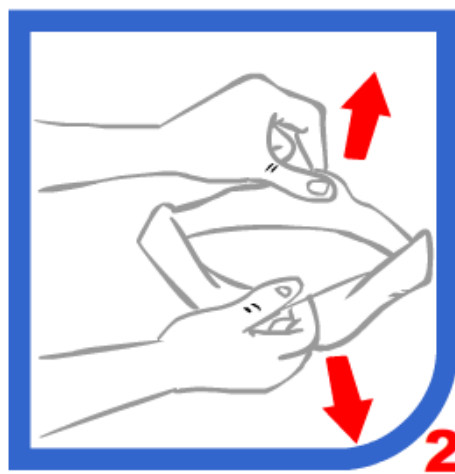
EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

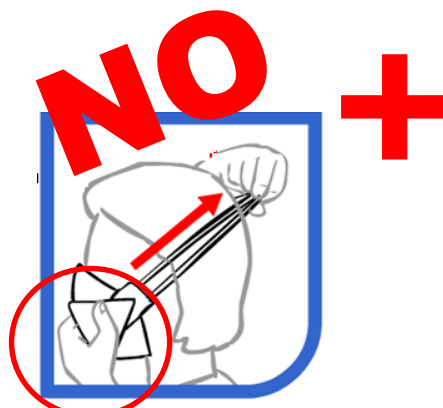
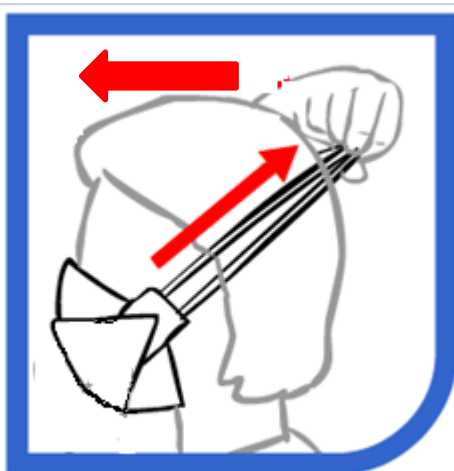
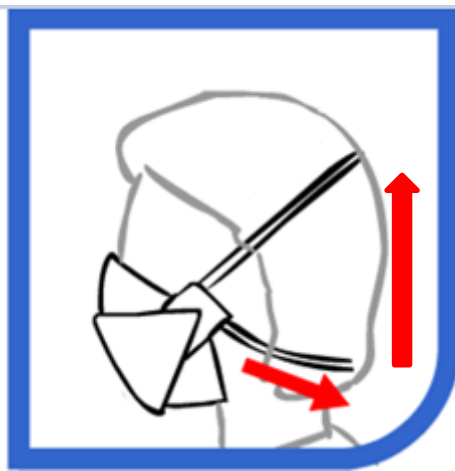
Protección de fuera hacia dentro



COLOCACIÓN Y AJUSTE



RETIRADA



sí

**¡NO TOQUES LA
PIEZA FACIAL!**

RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos





MASCARILLAS AUTOFILTRANTES



EN 149:2001

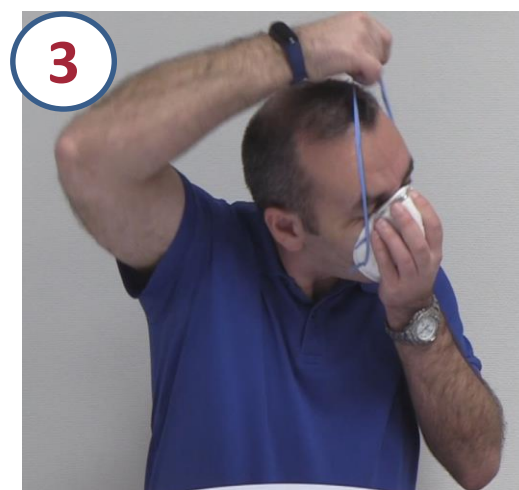
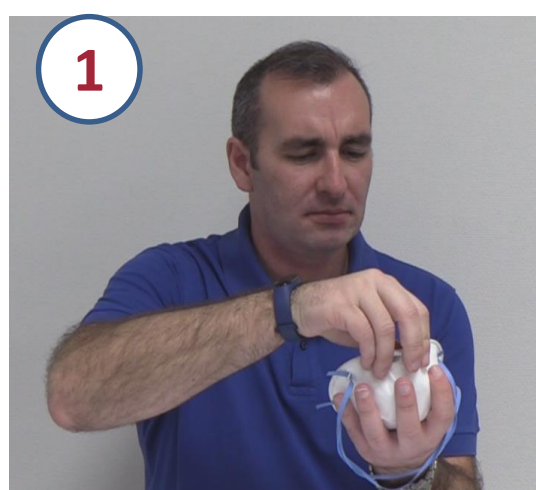
EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

Protección de fuera hacia dentro



COLOCACIÓN Y AJUSTE



1	Antes de ponerte una mascarilla, desinfecta correctamente tus manos y recuerda que la cara debe estar limpia, seca y libre de vello facial en la zona de contacto. Sujeta la mascarilla con las cintas colgando hacia abajo.
2	Sujeta la mascarilla con un mano. Colocándola por debajo de la barbilla y sobre la nariz
3	Sujeta la mascarilla con una mano y con la otra, coloca las bandas de ajuste
4	Coloca la banda superior a la altura de la coronilla y la inferior a la altura de la nuca
5	Si existe, presiona el clip de ajuste con las dos manos hasta que se adapte bien al puente nasal
6	Realiza la comprobación de ajuste-estanqueidad cubriendo la mascarilla con las manos y exhalando. Si detectas fugas de aire entre la cara y la mascarilla reajústala.



MASCARILLAS AUTOFILTRANTES



EN 149:2001

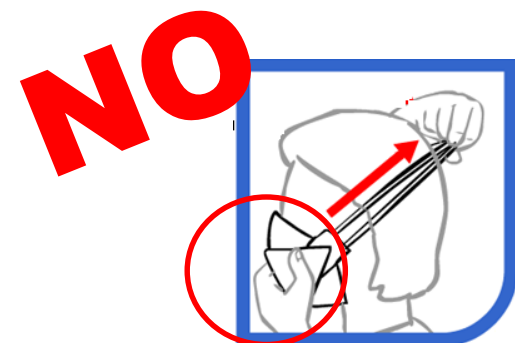
EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

Protección de fuera hacia dentro



RETIRADA



**¡NO TOQUES
LA PIEZA FACIAL!**

1	En primer lugar quita la tira inferior situada en la nuca
2	Pasa la primera tira (inferior) por delante de la cara
3	Quita la segunda tira colocada en la coronilla
4	Pasar la segunda tira por delante de la cara. No hay que tocar la pieza facial en ningún momento y se desecha como residuo contaminado
5	Realiza una correcta higiene de manos

CORONAVIRUS

**RECUERDA,
ES NECESARIO EL USO DE
MASCARILLA
EN NUESTRAS INSTALACIONES**











*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

GRACIAS POR COLABORAR. PREVENIR EL CONTAGIO ES LA MEJOR MEDIDA.

Orientaciones para la selección de protección respiratoria

CORONAVIRUS

Tipo	Norma que cumple	Filtro/Clase	Equipo de Protección Individual (EPI) ¹	Producto Sanitario (PS) ²	PROTEGE AL TRABAJADOR			PROTEGE A LA COMUNIDAD		
					Exposición de riesgo ³		Exposición de bajo riesgo ⁵	Baja probabilidad de exposición ⁶	¿Dispone de válvula de exhalación? ⁷	
					¿Se generan bioaerosoles? ⁴				SÍ	NO
					SÍ	NO				
 Máscara completa + Filtro de partículas	EN 136 + EN 143 o EN 14387	P1	•						No existen	
		P2	•							
		P3	•							
 Media máscara + Filtro de partículas	EN 140 + EN 143 o EN 14387	P1	•							
		P2	•							
		P3	•							
 Media máscara filtrante con válvulas	EN 405	P1	•							
		P2	•							
		P3	•							
 Mascarilla autofiltrante	EN 149	FFP1	•							
		FFP2 ⁸	•							
		FFP3 ⁹	•							
 Mascarilla de uso dual ¹⁰	EN 149 + EN 14683	FFP1	•	•						
		FFP2	•	•						
		FFP3	•	•						
 Mascarilla quirúrgica	EN 14683	I		•						
		II		•						
		IIR ¹¹		•						
 Mascarilla higiénica	UNE 0064-1-2									
	UNE 0065									
 Mascarilla higiénica Mascarilla casera	Ninguna									

El contenido de esta tabla es meramente informativo, para la selección de la protección respiratoria es necesario efectuar una evaluación de riesgos de exposición específica que se realizará siempre en consonancia con la información aportada por las autoridades sanitarias.

Protección baja
Protección limitada
Protección aceptable

¹ Protege al trabajador de la entrada en su organismo de aerosoles sólidos y líquidos, siempre que se garantice un ajuste hermético con la cara de la persona portadora.

² Tiene como finalidad médica específica la prevención de la aparición de una enfermedad en el paciente por transmisión de agentes biológicos infecciosos procedentes de la persona que la lleva puesta.

³ Aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.

⁴ Partículas transportadas por el aire, constituidas por seres vivos, o moléculas grandes que han sido liberadas por un ser vivo (p.ej. al realizar una intubación a un paciente).

⁵ Aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado, no incluye contacto estrecho.

⁶ Trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto. Salvo ciertas situaciones, **no será necesario el uso de EPI**.

⁷ La válvula de exhalación facilita que el aire exhalado pase directamente al ambiente sin ningún tipo de retención.

⁸ En determinados supuestos, conforme a la Resolución de 23 de abril de 2020, podrán aceptarse EPI sin marcado CE: N95, R95, P95 (NIOSH-42CFR84); KN95 (GB2626-2006); P2 (AS/NZ 1716:2012); Korea 1st Class (KMOEL-2017-64); DS (Japan JMHLW 214, 2018).

⁹ En determinados supuestos, conforme a la Resolución de 23 de abril de 2020, podrán aceptarse EPI sin marcado CE: N99, R99, P99, N100, R100, P100 (NIOSH-42CFR84).

¹⁰ Diseñada para proteger al trabajador y al paciente de forma simultánea. Debe cumplir tanto con las disposiciones legislativas de Equipos de protección individual (EPI) como con las de Productos Sanitarios (PS).

¹¹ Protege a quien lleva puesta la mascarilla contra las salpicaduras de líquidos potencialmente contaminados.