



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL RECOMENDADOS PARA LOS PUESTOS DE TRABAJO PERTENECIENTES A PRESIDENCIA DE LA CAM, DURANTE EL ESTADO DE ALARMA DEL COVID-19

En el caso que nos encontramos actualmente, de “ESTADO DE ALARMA” debido al COVID-19, y en el caso de que **NO SE PUDIESE** garantizar una **DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 2 METROS** durante el desarrollo de las funciones de su puesto de trabajo con otro empleado/a público/a y/o usuarios, y en el caso de que desarrollen su actividad de manera presencial, **SE RECOMIENDA**, no siendo obligatoria la utilización de los siguientes equipos de protección individual:

- **PROTECCIÓN RESPIRATORIA, MASCARILLAS QUIRÚRGICAS (EN 14683:2019) Y como alternativa certificación NIOSH o Por LABORATORIOS CHINOS, aceptados por la UE. Y/o KN 95 (GB2626)**
- **GUANTES DE PROTECCIÓN. GUANTES DESECHABLES (EN ISO 374-5)**

NOTA 1: Sin perjuicio de que pueda haber otro tipo de falsificaciones, hasta la fecha se han identificado y comunicado entre las autoridades de los EEMM que los certificados emitidos por las siguientes entidades no son válidos: GELAB, ICR Polska, ISET, ECM y NPS.

Nota 2:

Información mínima que debe contener el certificado de examen UE de tipo:

- a) el nombre y el número de identificación del organismo notificado
- b) el nombre y la dirección del fabricante
- c) la identificación del EPI objeto del certificado
- d) una declaración de que el tipo del EPI cumple los requisitos esenciales de salud y seguridad aplicables

En el caso de que existan variaciones en las condiciones de trabajo, teniendo que realizar otro tipo de tareas o desplazamientos a otros lugares o centros, deberá ser comunicado con la mayor rapidez posible al Gabinete de Prevención y Salud Laboral para evaluar el nuevo escenario, y así poder recomendar nuevas pautas o la utilización de otros EPI's.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones.

En particular, se destacan las siguientes medidas:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Utilización de gel hidroalcohólico.
- Etiqueta respiratoria:



- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Además se **RECOMIENDAN** llevar a cabo las siguientes medidas de carácter organizativo:

- Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y el público que puedan concurrir en su lugar de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la **DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 2 METROS**.

En el caso de que exista atención al público se atenderá a las siguientes consideraciones:

- El aforo máximo deberá permitir cumplir con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad.
- Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso en las entradas de los locales. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria.
- Cuando sea de aplicación, se establecerán medidas para organizar al público que permanezca en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.
- Se informará claramente al público sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.

MASCARILLAS

Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, etc.





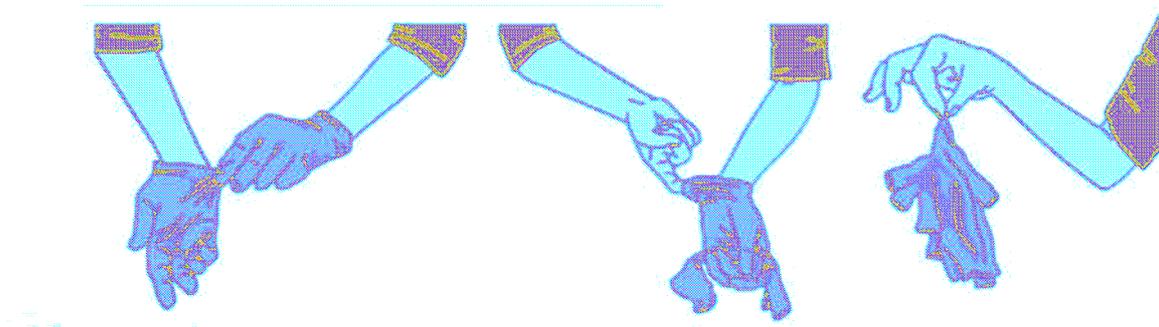
USO DE GUANTES

Recomendable la utilización de ponerse dos guantes desechables en cada mano. Recomendable la utilización de cubos con tapa para el depósito de los guantes desechables una vez retirados.

Los EPI deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.

Se debe evitar que los EPI sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados.

Quitarse los guantes cuidadosamente con la técnica apropiada y deséchelos de una manera segura:



- Pellizcar la parte inferior de uno de los guantes y tirar hacia el exterior hasta sacarlo (vuelto del revés). Quitar sin tocar la parte exterior.
- Recoger el primer guante (vuelto del revés) con la mano protegida
- Introducir uno o dos dedos en el guante que queda puesto.
- Retirar.
- Vaya dándole la vuelta tocando sólo la parte interna.
- Desechar: Los guantes han quedado vueltos del revés (uno dentro del otro)
- Lavarse bien las manos

MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS

Afectan a todo el personal y puestos referidos en el ámbito de aplicación y son:

- Buena Higiene de Manos:
 - o Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.



- Buena Higiene Ambiental:
 - o Incrementar la limpieza de los lugares y superficies de trabajo.

Además, se han de contemplar las siguientes acciones:

- Distribución de cartelería informativa por las diferentes áreas de trabajo para potenciar las medidas preventivas. (Anexos).

Medidas al toser y estornudar:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable.
- Tirar inmediatamente el pañuelo.
- Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón líquido o solución alcohólica desinfectante (Ver ANEXOS)

NOTA: En la medida de lo posible, se implementarán medidas de protección colectiva. Con instalación de barreras físicas y/o señalizaciones, en los lugares de atención al público.



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

En el centro de trabajo:

- Planificar las tareas para mantener la distancia interpersonal de unos 2m., tanto en la entrada y salida del centro de trabajo como en la permanencia en el mismo.
- Asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y evitar aglomeraciones.
- Las actividades que comporten riesgos de aglomeración deben ser las últimas en reincorporarse a la normalidad.
- Escalonar la entrada al trabajo.
- En empresas o establecimientos abiertos al público se deben implementar medidas que minimicen el contacto, determinando aforo máximo, control de entradas y distancias, pago telemático y equipos de protección individual.
- Escalonar horarios si no es posible mantener la distancia interpersonal con los turnos ordinarios, contemplando la redistribución de tareas y/o teletrabajo.
- Se recomienda facilitar el teletrabajo y reuniones telemáticas
- Evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales.
- No es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si es posible la distancia interpersonal.





GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

Gestión de los residuos en los centros de trabajo:

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.



RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS PARA EL MANEJO DE PACIENTES CON SOSPECHA O QUE PRESENTEN SINTOMAS LEVES POR CORONAVIRUS

¿Dónde se ubica el paciente?

- Siempre que se pueda se recomienda instalar al paciente en una habitación de uso exclusivo para él, con cuarto de baño de uso individual. Si no es posible se ubicará al paciente en una habitación donde se pueda garantizar una distancia mínima de dos metros.
- La habitación deberá tener buena ventilación con una ventana que dé acceso a la calle evitando las posibles corrientes de aire hacia el resto de la casa.
- La estancia permanecerá con la puerta cerrada en todo momento para evitar el contacto con el resto de habitaciones.
- Dispondrá de un cubo de basura con tapa automática y bolsa en su interior con cierre hermético para alojar cualquier desecho del paciente.

Comunicación con el resto de familiares y personal sanitario

- La vivienda deberá de disponer de un teléfono para la comunicación directa con el personal sanitario designado para el seguimiento de la evolución del paciente.
- Con el fin de minimizar el contacto del paciente con el resto de familiares, debe tener un intercomunicador, como el que se utiliza con los bebés. También se puede utilizar un móvil.

Circulación del paciente por el entorno doméstico

- En la medida de lo posible se intentará limitar la circulación del paciente para minimizar el contacto con el resto de familiares y convivientes.
- Si la situación lo requiere, el paciente circulará por el entorno domiciliario haciendo un uso correcto de la mascarilla. Siempre se tendrá presente la higiene de manos.
- Se prestará especial atención a todo objeto con el que el paciente tenga contacto para su posterior limpieza.
- Se deberá restringir cualquier visita domiciliaria que no sea imprescindible.

Lavado de manos y aseo personal

- El lavado de manos es una de las medidas principales para evitar el contagio por coronavirus. Se tiene que realizar:
 - ✓ Antes y después de cada contacto que se tenga con el paciente.
 - ✓ Antes de que el paciente salga de su habitación.
 - ✓ Después de toser o estornudar.
 - ✓ Después de manipular pañuelos.
 - ✓ Antes de comer.
 - ✓ Después de realizar la limpieza de cualquier útil o superficie.
- El paciente podrá asearse de forma habitual minimizando el contacto con objetos si el baño no es exclusivo y desechando la ropa en un cubo exclusivo para ello.
- Los utensilios de aseo serán de uso individual.

Manejo y limpieza de residuos

- La toalla tendrá un único uso y se desechará a un cubo específico para el posterior lavado.
- Después de cada uso del baño, se procederá a la limpieza del mismo con lejía de uso doméstico.
- La ropa del paciente (incluida la ropa de cama), se trasladará en una bolsa hermética cerrada para su lavado a máquina a una temperatura de 60-90 °C con jabón o detergente de uso habitual.
- Las superficies que se tocan con frecuencia deberán lavarse con material desechable y lejía con una concentración del 1%

Para más información consulta [ASMI](#) el teléfono habilitado por tu comunidad autónoma sobre la COVID-19



▶ El paciente deberá permanecer preferiblemente en una estancia o habitación de uso individual o, en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes. La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada hasta la finalización del aislamiento. En caso de que sea imprescindible que el paciente haga uso de las zonas comunes del domicilio, deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación y antes de entrar en ella.



▶ La estancia o habitación deberá tener una ventilación adecuada directa a la calle. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración. Las zonas comunes también deberán mantenerse bien ventiladas.



▶ Si es posible, se dispondrá de un baño para uso exclusivo para uso del paciente, o en su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.



▶ Se recomienda disponer de un sistema de comunicación por vía telefónica o mediante intercomunicador (como los utilizados para la vigilancia de los bebés) para comunicarse con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación.



▶ En el interior de la estancia o habitación deberá colocarse un cubo de basura, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico con cierre para depositar los residuos.



▶ Se recomienda disponer utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de manos como jabón o solución hidroalcohólica.



▶ La ropa personal, ropa de cama, toallas, etc. deberán ser de uso exclusivo del paciente y cambiarse frecuentemente.



▶ La persona enferma deberá seguir en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado o pañuelos desechables que se depositarán en el cubo de basura dispuesto dentro de la habitación tras su uso.



▶ El paciente deberá lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón. También podrá utilizar soluciones hidroalcohólicas si están disponibles.



▶ La persona enferma no deberá recibir visitas durante el periodo que dure el aislamiento.



▶ Se recomienda disponer de un registro de entrada y salida diario de personas que accedan a la habitación.

Medidas de prevención para quienes conviven en el domicilio



▶ Se informará de manera clara, concreta y sencilla para minimizar la alarma y la ansiedad a las personas que conviven con el paciente de COVID-19. Se facilitarán indicaciones, preferiblemente por escrito, sobre las medidas de prevención. Esto es especialmente importante en el caso del conviviente que vaya a realizar la atención al paciente.



▶ Los miembros de la familia y convivientes deben permanecer en una habitación diferente, teniendo el mínimo contacto con el caso. Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, y heces. No se deben compartir objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, ropa, etc.



▶ Todas las personas convivientes deben lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.



▶ Los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados realizarán auto vigilancia de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar; y consultarán con los servicios de salud si estos aparecieran, con el fin de detectar precozmente la aparición de un posible caso.

Recomendaciones para personas responsables de los cuidados



▶ Se evaluará de forma individual que las personas responsables de los cuidados de los pacientes no tengan factores riesgo de complicaciones para el COVID-19: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes, embarazo...



▶ Si es necesaria la prestación de cuidados, se ha de procurar que sea una única persona la que proporcione atención.



▶ Deberá lavarse de manos frecuente con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.



▶ Si el cuidado requiere una aproximación a una distancia inferior a un metro, el paciente llevará una mascarilla quirúrgica.



▶ Como medidas adicionales la persona cuidadora empleará guantes desechables si se va a entrar en contacto con secreciones del enfermo, tras su uso se desecharán y se lavará las manos inmediatamente después.



▶ La persona cuidadora será informada de que será considerada como contacto estrecho. No se hará un seguimiento activo de los contactos, únicamente se les indicará realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días. Las autoridades sanitarias podrán valorar situaciones individuales que requieran otro tipo de recomendación.



▶ Si durante los 14 días posteriores a la exposición la persona cuidadora desarrollara síntomas deberá contactar con los servicios de Atención Primaria, según se haya establecido en los protocolos del Área de Salud de Melilla y, si la situación lo permite, realizar autoaislamiento domiciliario.



▶ Los residuos del paciente, incluido el material desechable utilizado por la persona enferma (guantes, pañuelos, mascarillas), se han de eliminar en una bolsa de plástico (**Bolsa 1**) en un cubo de basura dispuesto **dentro de la habitación**, preferiblemente con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.



▶ La bolsa de plástico (**Bolsa 1**) debe cerrarse adecuadamente e introducirla en una segunda bolsa de basura (**Bolsa 2**), **al lado de la salida de la habitación**, donde además se depositarán los guantes y mascarilla utilizados por el cuidador y se cerrará adecuadamente antes de salir de la habitación.



▶ La **Bolsa 2**, con los residuos anteriores, se depositará en la bolsa de basura (**Bolsa 3**) con el resto de los residuos domésticos.



▶ La **Bolsa 3** también se cerrará adecuadamente y se llevará al contenedor de residuos orgánicos.



Habitación del paciente

Zona de la casa

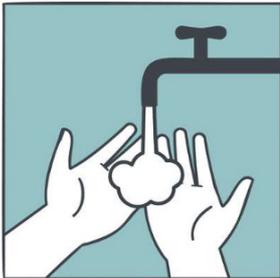
Exterior



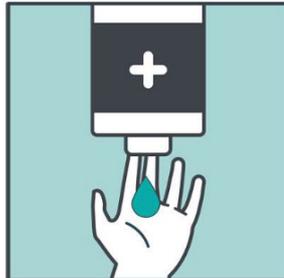


BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

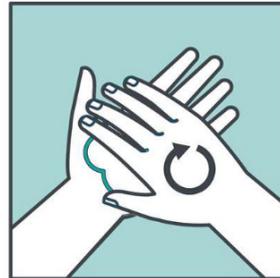
Sigue estos pasos durante el lavado de manos:



Mójate las manos



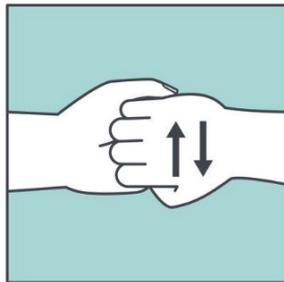
Deposita la cantidad
suficiente de jabón en
las palmas



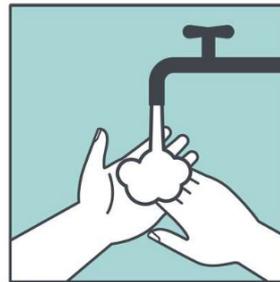
Frótate las palmas de
las manos



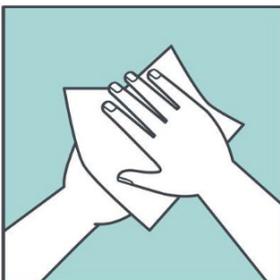
Frótate las palmas con
los dedos entrelazados



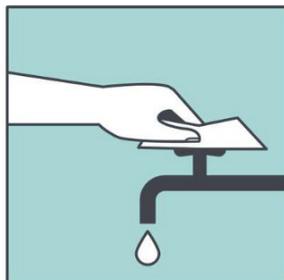
Frótate los dedos de
una mano con la palma
de la opuesta



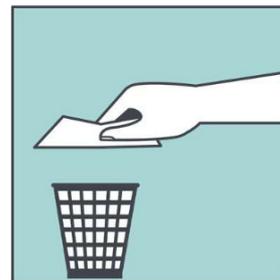
Enjuégate las manos
con agua



Sécate las manos con
una toalla desechable



Usa la misma toalla
para cerrar el grifo



Tira la toalla a la
basura