PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PREVILABOR®

RECOMENDACIONES A EMPRESAS CLIENTE EN EL MANEJO EXPOSICION A INFECCION POR CORONAVIRUS

Nombre	**RECOMENDACIONES PARA EMPRESAS CLIENTE MANEJO EXPOSICION CORONAVIRUS**
Descripción breve	Establecer recomendaciones a empresas cliente de posible exposición a coronavirus
Autores	Departamentos técnico y de vigilancia de la salud PREVILABOR 365, S.L.

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

HOJA DE CONTROL

DOCUMENTO		
Creado por	**Departamento**	**Nº de páginas**
VS DEPARTAMENTO TECNICO	VS DEPARTAMENTO TECNICO	22

PROTOCOLO		
REGISTRO DE CAMBIOS		
Fecha del cambio	**Versión**	**Motivo del cambio**
12-03-20	V.2	Actualizaciones
18-03-20	V.3	Actualizaciones
20-03-20	V.4	Actualizaciones
15-04-20	V.5	Actualizaciones
30-04-20	V.6	Actualizaciones
25-05-20	V.7	Actualizaciones

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

ÍNDICE

1. **Objetivos** **4**
2. **Que debo saber acerca del coronavirus : COVID 19** **4**
3. **Medidas preventivas** **7**
4. **Anexos (Carteles informativos)** **13**

1. Objetivos

Establecer pautas para las empresas cliente de Previlabor respecto al riesgo de contagio por coronavirus.

2. Que debo saber acerca del coronavirus: COVID -19

Que son los coronavirus

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que en ocasiones pueden transmitirse de los animales a las personas.
El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus, que afecta a los humanos y se transmite de persona a persona. Se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Aún hay muchas cuestiones que se desconocen en relación al virus y a la enfermedad que produce: COVID-19. Según se avanza en el conocimiento, se van actualizando las recomendaciones.

Como se transmite

Parece que la transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma, y también existen evidencias de su permanencia en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico, durante 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente, en condiciones experimentales a 21-23ºC y humedad relativa del 65%. En otro estudio, a 22 ºC y 60% de humedad, se deja de detectar el virus tras 3 horas sobre superficie de papel (de imprimir o pañuelo de papel), de 1 a 2 días cuando lo aplican sobre madera, ropa o vidrio y más de 4 días cuando se aplica sobre acero inoxidable, plástico, billetes de dinero y mascarillas quirúrgicas. Recientemente se ha demostrado, en condiciones experimentales, la viabilidad de SARS-CoV-2 durante tres horas en aerosoles, con una semivida media de 1,1 horas.

Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros. Con el conocimiento actual, se asume que la transmisión puede comenzar 1-2 días antes del inicio de síntomas, debiendo por esto extremar las precauciones. También pude haber casos asintomáticos (1,2%) que pueden contagiar el virus y que pueden presentar síntomas mas tarde.
Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote y el riesgo de contraer el virus por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo.
Según los datos actuales se calcula que el **período de incubación medio** de COVID-19 es de 5-6 días, con un amplio rango de 0 a 24 días, y el tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica.
Con los estudios actuales se asume que la transmisión comienza 1-2 días antes del inicio de síntomas, y que este inicio de síntomas comienza a los 5 días de la transmisión en el 50% de las ocasiones. El 77,8% de las personas afectadas tienen entre 30-79 años, y sólo un 2% son menores de 20 años; el 51,4% son hombres.

Sintomatología

Los síntomas más comunes incluyen **fiebre** (87,9%), **tos** (67,7%), **fatiga general** (38,1), y **sensación de falta de aire** (18,6%). En algunos casos también puede haber otros síntomas, como **dolor de garganta** (13,9%), **cefalea** (13,6%), **mialgia o artralgia** (14,8%), **escalofríos** (11,4%), **náuseas o vómitos** (5,0%), **congestión nasal** (4,8%), **diarrea** (3,7%), hemoptisis (0,9%) y congestión conjuntival (0,8%). La mayoría de los casos presentan síntomas leves a moderados (80%). En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o inmunodeficiencias.

Con los datos actuales, se asume que el 1,2 % de casos no presentan síntomas. Estos casos se detectaron en el contexto de búsquedas exhaustivas en brotes intrafamiliares, y algunos de ellos terminaron presentando alguno de los síntomas descritos.

Grupos vulnerables

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y el embarazo por el principio de precaución.
También se consideran más vulnerables las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave.

Tratamiento

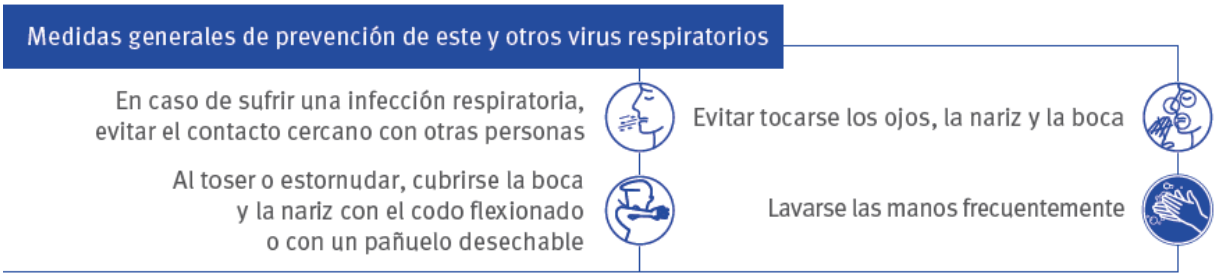
No existe un tratamiento específico, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico. Al ser una infección producida por virus, los antibióticos no deben ser usados como un medio de prevención o tratamiento.
Sin embargo, es posible que a los pacientes con COVID-19 se les administre por indicación médica antibióticos porque podrían padecer coinfecciones provocadas por bacterias.

Recomendaciones para reducir el riesgo general de transmisión (fuente: Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Ministerio de Sanidad)

Las **medidas genéricas** de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:

- **Higiene de manos frecuente** (lavado con agua y jabón (mínimo 40 segundos) o soluciones alcohólicas (mínimo 20 segundos).
- **Al toser o estornudar**, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o un pañuelo desechable y tirarlo tras su uso.
- Si se presentan síntomas respiratorios, evitar el contacto cercano con otras personas.
- Distanciamiento social de 2 metros.
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca**, ya que las manos facilitan la transmisión.
- **No viajar** salvo que sea estrictamente necesario.

No hay que tomar precauciones especiales con los animales en España, ni con los alimentos, para evitar esta infección.



Las **personas** que presenten alguno de los **siguientes síntomas** respiratorios (fiebre, tos y sensación de falta de aire) y

- vivan o hayan estado en los 14 días previos en una zona de transmisión comunitaria (consultar listado actualizado en https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_regreso_area_riesgo.pdf
- o hayan tenido contacto estrecho en los 14 días previos con una persona que sea un caso probable o confirmado

Deberán:

- Permanecer en su domicilio
- Contactar con los servicios de salud telefónicamente, en el teléfono habilitado de su Comunidad Autónoma (consultar en http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm)

Los servicios sanitarios valorarán su estado de salud y el antecedente de viaje y el posible contacto con casos de coronavirus.

En los Centros de Vacunación Internacional puede ampliar la información sobre las medidas preventivas a implementar por los viajeros en relación a este evento de salud pública:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm.

El Ministerio de Sanidad publica información adicional y actualizaciones periódicas de la situación del brote en el siguiente enlace: https://www.mscbs.gob.es/

El Ministerio de Sanidad actualiza sus recomendaciones a viajeros en la web:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm

IMPORTANTE:
En la situación actual lo más importante es mantenerse en casa en caso de sintomatología (**fiebre**, **tos**, y sensación de **falta de aire)** compatible con el COVID-19.

Los trabajadores en aislamiento preventivo por infección diagnosticada por COVID-19 podrán cursar situación de incapacidad temporal derivada de "enfermedad común". Por parte del INSST se considerarán con carácter excepcional, situación asimilada a accidente de trabajo, exclusivamente para la prestación económica de incapacidad temporal.

El presente documento será revisado conforme se modifiquen las guías publicadas por el **Ministerio de Sanidad**, autoridad competente para el manejo de posibles contagios por COVID-19 en España. Puede mantenerse **informado a diario** en el siguiente enlace**:** https//www.mscbs.gob.es/

3. Medidas preventivas

Definición de contacto estrecho (22-05-2020)

Se considerarán contactos estrechos a todas las personas tanto sanitarios como familiares, convivientes y laborales que hayan tenido contacto con el caso desde 48 horas antes del inicio de síntomas (o del diagnóstico en el caso de asintomáticos) hasta el momento en el que el caso es aislado y que:

- Haya proporcionado cuidados a un caso: personal sanitario o socio-sanitario que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- Haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros (ej. convivientes, visitas) y durante más de 15 minutos sin las medidas de protección adecuadas.
- Haya viajado en un avión, tren u otro medio de transporte terrestre de largo recorrido (siempre que sea posible el acceso a la identificación de los viajeros) en un radio de dos asientos alrededor del caso, así como la tripulación que haya tenido contacto con él.

En el momento que se detecte un caso sospechoso se iniciarán las actividades de identificación de contactos estrechos. El periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso hasta el momento en el que el caso es aislado. En los casos asintomáticos confirmados por PCR, los contactos se buscarán desde 2 días antes de la fecha de diagnóstico.
Cualquier persona asintomática que cumpla la definición de contacto estrecho de un caso confirmado deberá ser informada y se iniciará una vigilancia activa o pasiva, siguiendo los protocolos establecidos en cada Comunidad Autónoma.
Los contactos estrechos de casos confirmados realizarán cuarentena domiciliaria durante 14 días desde la fecha de último contacto con el caso.
Si durante los 14 días de cuarentena desarrollara síntomas, pasará a ser considerado caso sospechoso, deberá hacer autoaislamiento inmediato en el lugar de residencia y contactar de forma urgente con el responsable que se haya establecido para su seguimiento.
Si el contacto sigue asintomático al finalizar su periodo de cuarentena podrá reincorporarse a su rutina de forma habitual.

Definición de casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)

Las definiciones están basadas en las actuales recomendaciones de OMS, están en permanente revisión y se irán modificando según avance el conocimiento epidemiológico de esta infección.
Se considerarán casos en investigación de COVID-19 los que cumplan alguno de los siguientes criterios:

A. Cualquier persona con un cuadro clínico compatible con infección respiratoria aguda (inicio súbito de cualquiera de los siguientes síntomas: tos, fiebre, disnea) de cualquier gravedad.

Y

En los 14 días previos al inicio de los síntomas cumple cualquiera de los siguientes criterios epidemiológicos:

1. Haya residido o viajado en áreas con evidencia de transmisión comunitaria. Las áreas consideradas actualmente se pueden consultar en el siguiente enlace: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_regreso_area_riesgo.pdf
2. Historia de contacto estrecho con un caso probable o confirmado.

B. Cualquier persona atendida en la urgencia hospitalaria o que se encuentre hospitalizada, y presente signos y síntomas de infección respiratoria aguda de vías bajas y uno de los siguientes hallazgos radiológicos:

- Infiltrados bilaterales con patrón intersticial o en vidrio deslustrado o infiltrados pulmonares bilaterales alveolares compatibles con SDRA.

- Infiltrado unilateral multilobar con sospecha de etiología viral. Estos criterios deben servir como una guía para la evaluación. Las autoridades de salud pública valorarán conjuntamente con los profesionales asistenciales el cumplimiento de los criterios de forma individualizada. Esta información podrá evolucionar en función de la nueva información disponible.

Los casos se clasificarán del siguiente modo (12-05-20):

- **Caso sospechoso:** caso que cumple criterio clínico de caso sospechoso hasta obtener el resultado de la PCR.
- **Caso confirmado con infección activa:**
  - Caso con o sin clínica y PCR (u otra técnica de diagnóstico molecular que se considere adecuada), positiva.
  - Casos que cumple criterio clínico, con PCR (u otra técnica de diagnóstico molecular que se considere adecuada) negativa y resultado positivo a IgM por serología (no por test rápidos).
- **Caso probable:** casos de infección respiratoria aguda grave con criterio clínico y radiológico compatible con COVID-19 con resultados de PCR negativos o los casos sospechosos con PCR no concluyente.
- **Caso descartado:** casos sospechosos con PCR negativa e IgM también negativa, si esta prueba se ha realizado, en los que no hay una alta sospecha clínica.

Recomendaciones

(fuente : Procedimiento Servicios de Prevención Riesgos Laborales COVID-19)

a) Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. 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.
- Etiqueta respiratoria:
  - Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
  - Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
  - Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
  - Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

b) Las medidas de protección individual (incluyendo el equipo de protección individual (EPI)), deben ser adecuadas y proporcionales al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional.

c) Las medidas de aislamiento del caso en investigación constituyen la primera barrera de protección tanto del trabajador como de las restantes personas susceptibles de contacto con el caso.

d) El uso apropiado de elementos de protección estructurales, los controles y medidas organizativas de personal, las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo reutilizables, son igualmente importantes medidas preventivas.

Recomendaciones para la dirección de la empresa

Las empresas podrán adoptar medidas organizativas o preventivas que, de manera temporal, eviten situaciones de contacto social, sin necesidad de paralizar su actividad, salvo caso de riesgo grave o inminente
Según el articulo 4.4 de la LPRL se considera riesgo "grave e inminente'': "todo aspecto que resulte probable que se materialice en un futuro inmediato y pueda ser causa de gravedad para la salud de todos los trabajadores del puesto"

El objetivo es organizar el trabajo de modo que se reduzca el número de personas trabajadoras expuestas, estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona y adoptando en caso necesario, medidas específicas para las personas trabajadoras especialmente sensibles.

Las empresas deberán proporcionar **información sobre medidas higiénicas**, cómo lavarse las manos con frecuencia, no compartir objetos, ventilación del centro de trabajo y la limpieza de superficies y objetos.
En este sentido, las empresas deberán poner a disposición de las personas trabajadoras el material higiénico necesario, y adoptar los protocolos de limpieza que fuesen precisos.

La principal medida organizativa que se puede establecer en los casos en que sea posible, será el teletrabajo.
En aquellos supuestos en los que no se prevea inicialmente en el contrato de trabajo como una medida temporal que implique la prestación de servicios fuera del centro de trabajo habitual, el teletrabajo podría adoptarse por acuerdo colectivo o individual, con un carácter excepcional, para el desarrollo de tareas imprescindibles que no puedan desarrollarse en el centro físico habitual.

En todo caso, la decisión de implantar el teletrabajo como medida organizativa requerirá:
• Que se configure como una medida de carácter temporal y extraordinaria, que habrá de revertirse en el momento en que dejen de concurrir aquellas circunstancias excepcionales.
• Que se adecúe a la legislación laboral y al convenio colectivo aplicable.
• Que no suponga una reducción de derechos en materia de seguridad y salud ni una merma de derechos profesionales (salario, jornada -incluido el registro de la misma-, descansos, etc).
• Que, si se prevé la disponibilidad de medios tecnológicos a utilizar por parte de las personas trabajadoras, esto no suponga coste alguno para estas.

Otras medidas organizativas que las empresas pueden llevar a cabo pueden ser:

- Asegurar la correcta ventilación de los comedores/office habilitados a tales efectos y establecer turnos de comida de modo que no se asegure un espacio entre trabajadores adecuado.
- Evitar las reuniones presenciales y sustituirlas por audio/video conferencias.
- Evitar los viajes innecesarios y anular los planificados a las zonas consideradas de riesgo preferente (verificar la información actualizada de dichas zonas en la página del Ministerio de Sanidad)
- Si la empresa se ubica en un edificio con varias plantas y se encuentran separados por departamentos, separar al personal por las diferentes plantas de modo que si hubiera alguna situación de cuarentena, sospecha de contacto…..todos los departamentos de la empresa puedan seguir funcionando con normalidad.
- En grandes empresas, establecer diferentes horarios de entrada y salida de forma rotativa para minimizar el número de trabajadores que pueden juntarse a determinadas horas punta en escaleras, ascensores, etc.
- Para las empresas de producción, analizar prioridades de fases productivas para minimizar el personal expuesto en cada una de ellas, estudiando viabilidad de posponer, anular alguna de ellas no críticas.

En cuanto a la realización de **cursos de formación**, se recomienda evitar la formación presencial si es posible sustituir la modalidad de impartición por sistemas telemáticos, online….
Si no fuera posible, debe asegurarse que los trabajadores convocados que presenten sintomatología de fiebre, tos, dolor de garganta, mucosidad, dificultad respiratoria.., no asistan al curso y que la sala habilitada para su realización esté correctamente ventilada y tenga espacio suficiente para los trabajadores de forma que se asegure una separación entre los mismos.

Igualmente en caso de trabajadores **citados a reconocimiento médico** que presenten la sintomatología anteriormente referida, deberán informar al Servicio de Prevención de forma que **la cita será aplazada** hasta remisión de síntomas para evitar contagios.

Teletrabajo o trabajo en remoto. Este modo de trabajo de forma excepcional, por la contingencia que estamos viviendo, no es considerado como un teletrabajo real, a nivel de PRL, ya que no va a ser la forma habitual de trabajo. Por tanto no se evaluará tal situación ni se deberán adoptar medidas preventivas al respecto.

Recomendaciones para los compañeros de un trabajador diagnosticado "caso confirmado" infección por Covid 19 que acudió con sintomatología (tos, fiebre …) a su puesto de trabajo:

Debido a su exposición a un caso de infección por el nuevo coronavirus SARS-COV-2 durante el posible período de transmisibilidad se considera que usted ha tenido un contacto de riesgo de transmisión, por lo que es necesario realizar un **seguimiento diario para identificar lo antes posible la presencia de signos** o síntomas compatibles con la infección. La duración del seguimiento es de 14 días a partir del día que tuvo contacto con el caso por última vez, ya que es el período de incubación máximo de la enfermedad.

Durante este período deberá estar pendiente de cualquier síntoma de enfermedad (en particular fiebre, tos o dificultad respiratoria) para poder actuar de la forma más temprana posible, especialmente para evitar la transmisión a otras personas. Además deberá realizar un **control de temperatura dos veces al día**: de 08:00 a 10:00 horas y de 20:00 a 22:00 horas. Evite tomar analgésicos o antiinflamatorios, salvo por prescripción médica, y registre la toma de cualquier medicamento.

Además, deberá seguir las siguientes recomendaciones:

- Deberá estar localizable a lo largo de todo el periodo de seguimiento.
- Deberá extremar las medidas de precaución respiratoria y de higiene para minimizar la posibilidad de transmisión a otras personas, ya que en el momento actual no está establecido si la enfermedad es transmisible antes del comienzo de los síntomas. Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar, preferiblemente con la parte interior del codo o con un pañuelo desechable (que deberá desechar adecuada e inmediatamente en una papelera). Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con soluciones hidro-alcohólicas, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse.
- **Evite los lugares con aglomeración de personas**, como eventos multitudinarios o medios de transporte públicos en horas punta, formaciones presenciales.
- **Limite los viajes**.
- En En caso de tener fiebre, es decir, temperatura igual o superior a 37,7°C o desarrollar cualquier síntoma respiratorio como tos o dificultad respiratoria, deberá permanecer en tu domicilio o alojamiento, evitar el contacto con otras personas y **llamar al teléfono habilitado en su CC.AA.**

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

¿Qué hago si he estado en contacto con alguien con sospecha de tener o que tiene COVID-19?

Has tenido un **contacto estrecho** si has estado con dicha persona desde 48 horas antes de que inicie síntomas o del diagnóstico, sin las medidas de protección necesarias, en las siguientes circunstancias:

Proporcionando cuidados

Estando en el **mismo lugar** a menos de 2 metros y durante **más de 15 min.**

Si has tenido un **contacto estrecho**, los servicios de salud de tu CCAA te contactarán para hacerte seguimiento. Debes seguir las siguientes recomendaciones:

- **Permanece en casa, preferentemente en tu habitación, durante 14 días desde el último contacto**
- **Restringe al máximo las salidas de la habitación y evita el contacto con los convivientes**
- **Si tienes que salir de tu habitación, usa mascarilla quirúrgica**
- **Observa la aparición de algún síntoma (fiebre, tos, dificultad respiratoria)**
- **Lávate las manos frecuentemente**
- **A ser posible, no compartas el baño con tus convivientes**

Te debes organizar para no realizar ninguna salida fuera de casa, salvo que sea imprescindible, y en ese caso llevar **mascarilla quirúrgica**.

- Ante la presencia de síntomas llama a tu centro de salud o al teléfono de referencia de tu comunidad autónoma e informa que eres contacto.
- Si tienes sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad llama al 112.
- Para más información consulta las "Recomendaciones para aislamiento domiciliario de casos leves".

22 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es | @sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE SANIDAD

Recomendaciones para trabajadores especialmente sensibles

Factores de riesgo y enfermedad de base

(Fuente: Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 actualizado a 22 de mayo de 2020 _ Ministerio de Sanidad)

Con la evidencia científica disponible a fecha 18 de mayo de 2020 (Información científica-técnica sobre el COVID-19, del Ministerio de Sanidad; ECDC; CDC), el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con:

- Enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión
- Enfermedad pulmonar crónica
- Diabetes
- Insuficiencia renal crónica
- Inmunodepresión
- Cáncer en fase de tratamiento activo
- Enfermedad hepática crónica severa
- Obesidad mórbida (IMC>40)
- Embarazo
- Mayores de 60 años

Efecto del COVID-19 sobre el embarazo (Fuente: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia S.E.G.O.:
Existen muy pocos datos disponibles de embarazadas afectas de COVID-19, pero parece que las embarazadas no son más susceptibles de infectarse por coronavirus, de hecho este nuevo coronavirus parece afectar más a hombres que a mujeres.
Los datos que conocemos del SARS y MERS sugieren que en las embarazadas la infección puede ser desde asintomática a causar serios problemas respiratorios y muerte.
Chen y cols. han publicado (12 de febrero de 2020) una serie de 9 casos de infección por COVID-19 en mujeres embarazadas de tercer trimestre.
El cuadro clínico que presentaron fue: en 7 casos fiebre, 4 tos, mialgia en 3, dolor de garganta en 2 y malestar general en 2 casos. En 5 casos se detectó linfopenia y en 3 casos elevación transaminasas. Ninguna paciente desarrolló una neumonía severa por este virus y no hubo ninguna muerte.

Recomendamos que se tenga en cuenta dicha condición de trabajador especialmente sensible para llevar una valoración de los riesgos y en caso necesario la adopción de medidas organizativas.

Recomendaciones para la limpieza del centro de trabajo en caso de trabajador confirmado o sospechoso de infección por Covid-19

- Las superficies de trabajo en las que puede haber estado en contacto el trabajador con sintomatología deberán limpiarse:
  - Se recomienda uso de mascarilla y guantes para el personal de limpieza.
  - 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. Se pueden emplear toallitas con desinfectante.
    Puede consultar los productos virucidas autorizados por el ministerio de Sanidad en España:
    https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf
    Colocar en lugares visibles de la empresa medidas sobre lavado de manos y uso correcto de gel antiséptico (Ver Anexo)

4. Anexos

PREVILABOR RECOMIENDA, SIGUIENDO LAS INDICACIONES DEL MINSITERIO DE SANIDAD, COLOCAR CARTELES INFORMATIVOS EN LUGAR VISIBLE:

¿Cómo lavarse las manos?
Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos
0
Mójese las manos con agua;
1
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;
2
Frótese las palmas de las manos entre sí;
3
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;
4
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
6
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;
7
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;
8
Enjuáguese las manos con agua;
9
Séquese con una toalla desechable;
10
Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;
11
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

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinféctese las manos por higiene! Lávese las manos sólo cuando estén visiblemente sucias

Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

2 Frótese las palmas de las manos entre sí;

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

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

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

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

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

8 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

TELEFONOS DE CONTACTO POR COMUNIDAD:

Teléfonos de información ciudadana en relación al brote de Coronavirus en España por Comunidades Autónomas:

OTROS CARTELES INFORMATIVOS DE INFORMACIÓN A LA CIUDADANÍA:

Mascarillas higiénicas en población general

Las personas asintomáticas o con síntomas leves pueden transmitir la COVID-19. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación
- Mantén 2 metros de distancia entre personas (2 m)
- Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente
- Evita tocarte ojos, nariz y boca
- Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- Usa pañuelos desechables

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:
- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

Su uso es OBLIGATORIO:
- En el transporte público
- En la vía pública, en espacios al aire libre, espacios cerrados de uso público o abiertos al público, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad

¿QUIÉN debe usarla?

La población general sana, a partir de 6 años, excepto:
- Dificultad respiratoria
- Contraindicación
- Actividades con las que sea incompatible
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad

Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 de mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

Quédate en casa, ¡y cuídate!

Recomendaciones para personas mayores

Las personas mayores son más vulnerables frente al nuevo coronavirus que el resto de la población. Por eso, para proteger tu salud y la de toda la ciudadanía:

Quédate en casa y sigue estrictamente las medidas de distanciamiento social.
Es muy importante evitar el contacto con otras personas.
No salgas o reduce tus salidas al mínimo indispensable.

Mantén las medidas de prevención

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón
- Utiliza mascarilla médica/ quirúrgica al salir a la calle o estar en contacto con otras personas
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión
- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado
- Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso

Mantente conectado con tu entorno social

Habla todos los días con alguien: no solo por sentirte acompañado, tu experiencia de vida puede ayudar a muchas personas más jóvenes a sobrellevar esta situación.

Infórmate pero hazlo de fuentes oficiales (institucionales) y elige momentos determinados del día para ello. Aprovecha el resto del tiempo para realizar otras actividades.

Informa de tu estado de salud a familiares y/o amigos. Si te encuentras mal avísalos o contacta con tu centro de salud. Y si tienes sensación de gravedad llama al 112.

En esta situación es normal estar preocupado y sentir ansiedad o miedo. Puedes contar con los servicios de apoyo de tu Comunidad Autónoma o informarte sobre iniciativas comunitarias en tu barrio.

Cuídate y lleva una vida lo más saludable posible

Cuida tu higiene y mantén tus rutinas y horarios

- ✓ Sigue una alimentación equilibrada y variada
- ✓ Opta preferiblemente por alimentos no procesados
- ✓ Bebe agua
- ✗ Intenta evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas o sal.
- ✗ No fumes, y si lo haces, que sea en la ventana o balcón.
- ✗ No consumas alcohol

Haz actividad física a diario e intenta no pasar más de dos horas seguidas sentado: puedes caminar mientras hablas por teléfono, realizar tareas domésticas, hacer estiramientos adaptados a tu situación personal o seguir algún vídeo sencillo como los disponibles en www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

Al moverte por la casa

- Ten cuidado con los obstáculos o mascotas
- Usa calzado que no resbale y ten cuidado con el suelo mojado
- Mantén una iluminación adecuada

Más información sobre estilos de vida saludable en: www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

26 abril 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

FRENTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

PREVILABOR®
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

¿Cómo **hacer las compras** de **primera necesidad**?

Puedes salir de casa para hacer compras **de primera necesidad** tomando unas sencillas precauciones:

Pueden ir **quienes no presenten síntomas** (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona

Mantén una distancia mínima de **2 metros** y evita las aglomeraciones

Utiliza **guantes de usar y tirar** para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora

No te toques la cara y **lávate las manos** cuando vuelvas a casa

Utiliza mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad

Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes **acercarle la compra a su puerta**, manteniendo una distancia mínima de 2 metros

¡Actúa siempre con **empatía y respeto** hacia los demás!

7 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

¿Cómo hacer las **compras imprescindibles** en la **farmacia**?

Puedes salir de casa para hacer compras **imprescindibles** en la **farmacia** tomando unas sencillas precauciones:

Pueden ir **quienes no presenten síntomas** (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona

Mantén una distancia mínima de **2 metros** y evita las aglomeraciones

Pregunta en tu vecindario si alguien necesita productos de la farmacia. Puedes **dejárselos en su puerta**, manteniendo una distancia mínima de 2 metros

No te toques la cara y **lávate las manos** cuando vuelvas a casa

Utiliza mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad

¡Actúa siempre con **empatía y respeto** hacia los demás!

7 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

Si tienes que salir: recomendaciones para evitar llevar el virus a casa

Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan

Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Separa los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta
- Desinfecta los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón

¿Has estado en un ambiente cerrado con más personas de una manera continuada?

- Separa en una bolsa **la ropa que hayas usado**, sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a usarla para salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos después de manipularla

10 abril 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda.

Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)

Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.

Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.

Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.

Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.

Tenga en la habitación **productos de higiene de manos.**

Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La personas responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora

La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**

Guantes para cualquier contacto con secreciones

Utilice mascarilla cuando compartan espacio

Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes

Prevenir el contagio

Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel

Tire el pañuelo en la **papelera**

Lávese las manos con agua y jabón

No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes

Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir

Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

Limpieza

Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente

No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética. Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa

Lave la ropa **a 60-90º** y séquela bien

Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**

BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en **la BOLSA** 2, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA** 3 que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.
Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

11 abril 2020

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD

- Basada en la Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario. Consejería de Sanidad de Asturias.
- Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19. Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.