

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL CONTAGIO POR CORONAVIRUS EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA DIPUTACIÓN DE CASTELLÓN

¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus SARS-CoV-2 es el causante de diferentes manifestaciones clínicas englobadas bajo el término COVID-19. Dicha sintomatología incluye cuadros respiratorios que varían desde el resfriado común hasta cuadros de neumonía grave y en el peor de los casos síndrome de distrés respiratorio, shock séptico y fallo multiorgánico. Según fuentes del Ministerio de Sanidad, la mayoría de los casos (aproximadamente el 80%) de COVID-19 notificados hasta el momento son cuadros leves. Al tratarse de una enfermedad transmisible se deben extremar las medidas de precaución.

¿Cómo se transmite?

Según la información disponible hasta el momento, el mecanismo principal de transmisión es por gotas respiratorias mayores de 5 micras, que no permanecen suspendidas en el aire y se depositan a menos de 1 o 2 metros, así como por contacto directo de las mucosas, nariz, boca y ojos con secreciones, o a través de material contaminado que puede transportarse en manos u objetos (similar a la gripe), siendo probable una transmisión por superficies infectadas.

¿Cuales son los síntomas?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos seca y sensación de falta de aire. En algunos casos también pueden haber síntomas digestivos, como diarrea y dolor abdominal. En aquellos más graves la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Estos, generalmente, suceden en ancianos o personas que sufren otras enfermedades, como por ejemplo de corazón, de pulmón o inmunodeprimidos.

¿Cómo me puedo proteger?

Se deben reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos del trabajo, lo cual incluye llevar a cabo una higiene de manos frecuente, sobre todo antes de tocarse la nariz, boca y ojos.

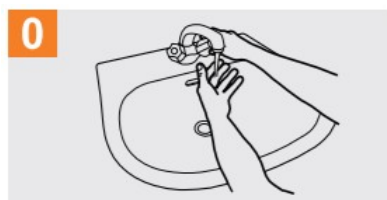
En el caso de establecer contacto con personas que muestren síntomas de afección respiratoria como tos o estornudos, deberá mantener al menos una distancia de 1 a 2 metros respecto de aquellas.

Medidas de prevención en los puestos de trabajo administrativo y de atención directa al ciudadano.

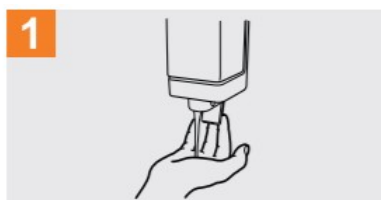
Siguiendo las pautas y recomendaciones realizadas por las autoridades sanitarias se recomienda seguir las siguientes indicaciones ante cualquier escenario de exposición respiratoria:

- **Higiene de manos:** es la medida principal de prevención y de control de la infección.

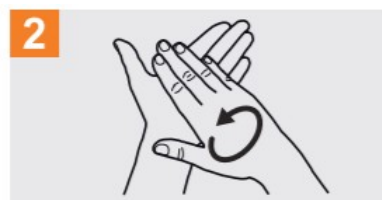
a) Lavado de manos: procedimiento que se realizara durante 20-30 segundos con agua y jabón cuando las manos están visiblemente sucias.



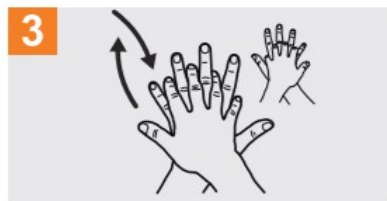
0 Mójese las manos con agua;



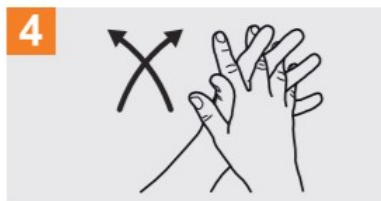
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



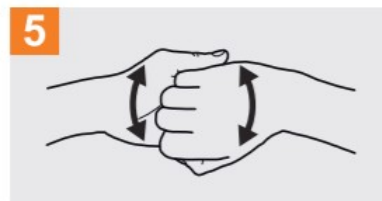
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



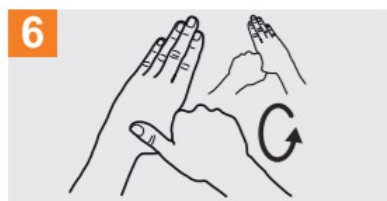
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



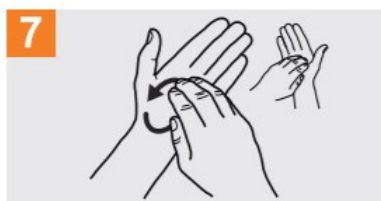
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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



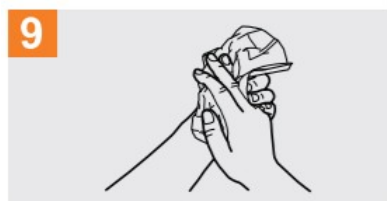
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



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;



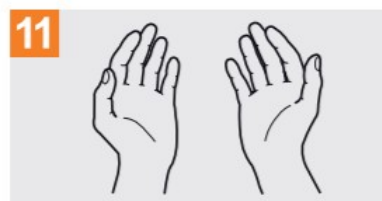
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

b) Desinfección de manos: procedimiento que se realiza con un preparado de base alcohólica o con un jabón antiséptico. Si las manos están visiblemente limpias, la higiene se realizará con productos de base alcohólica durante 30-40 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;



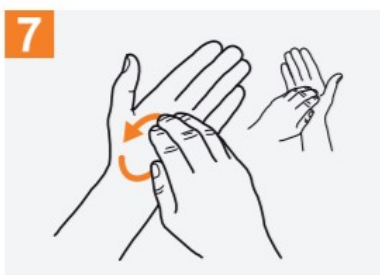
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



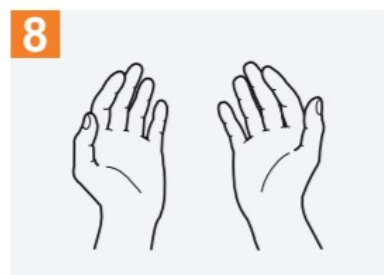
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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.

- **En caso de síntomas respiratorios:** cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar. Si no dispone de pañuelos de papel desechables, debe de estornudar o toser sobre su brazo en el ángulo interno del codo con el propósito de no contaminarse las manos.

Si sufre un ataque repentino de tos y se cubre accidentalmente con la mano, deberá evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca y lavarse las manos inmediatamente.

Medidas organizativas:

- En la medida que sea posible, se deberán de adecuar los lugares de trabajo de atención directa al ciudadano de manera que se facilite la posibilidad de mantener una distancia de seguridad adecuada respecto a las personas que muestran signos de afección respiratoria.
- No compartir equipos de trabajo. Utilizar solo nuestro ordenador, teclado, ratón, móvil, etc.
- Siempre que sea posible, se informará y se animará a la ciudadanía a realizar las gestiones desde las administración electrónica evitando su presencia en las dependencias administrativas.

Medidas de prevención en los puestos de trabajo no administrativos en el Complejo Socio-Educativo de Penyeta Roja.

En el momento actual, no se recomienda la adopción de medias adicionales a las expuestas en el punto anterior para el personal indicado en este apartado. No obstante, las recomendaciones del presente documento están en continua revisión y podrán ser modificadas de acuerdo con las indicaciones de las autoridades sanitarias y en su caso, con las emitidas por las autoridades competentes en materia de educación.

Medidas complementarias:

- Se ventilarán de forma frecuente los locales, despachos e instalaciones en los que se desarrolle la actividad laboral, si es posible mediante la apertura de ventanas.
- Abstenerse de realizar prácticas inapropiadas previas al fichaje, como humectar el dedo con saliva, que puedan suponer un potencial riesgo higiénico para el resto del personal. Se recomienda utilizar los dispensadores de gel hidro-alcohólico para limpieza de manos y dedos.

Recuerda:

En caso de sufrir una infección respiratoria, evita el contacto con otras personas



Al toser o estornudar, cúbrete la boca, y la nariz con el codo flexionado



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca



Lávate las manos frecuentemente

Ante cualquier duda puedes llamar a la Conselleria de Sanidad Universal y Salud pública

900 300 555