

RECOMENDACIONES COVID-19

1. INTRODUCCIÓN:

¿QUÉ ES EL NUEVO CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce: COVID-19.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La mayoría de los casos presentan síntomas leves. 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.

¿CUÁLES SON LOS 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.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL NUEVO CORONAVIRUS?

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. 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.

¿CUÁL ES LA SITUACIÓN EN ESPAÑA?

Actualmente existen zonas de transmisión comunitaria sostenida en España.

Se puede consultar la situación actualizada en el siguiente enlace:

<https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/situacionActual.htm>

¿EXISTE UN TRATAMIENTO PARA EL COVID-19?

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.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?

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

- Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. - Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.
- Si se presentan síntomas respiratorios, evitar el contacto cercano (manteniendo una distancia de un metro aproximadamente) con otras personas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

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

¿DEBO UTILIZAR MASCARILLAS PARA PROTEGERME?

La población general sana no necesita utilizar mascarillas.

Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas. Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario en cada caso. Un uso inadecuado de mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento de las mismas en aquellas situaciones para las que están indicadas.

¿QUÉ MEDIDAS DE CONTROL SE ESTÁN TOMANDO?

Desde el 14 de marzo se ha declarado el estado de alarma en todo el territorio español, por lo que se están tomando medidas para hacer frente a esta situación grave y excepcional con el objetivo de proteger la salud de la ciudadanía, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública. Consulta fuentes oficiales para mantenerte al día de la situación.

¿QUÉ TENGO QUE HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Las personas que presenten fiebre o tos, deberán quedarse en su domicilio y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando al teléfono habilitado de tu Comunidad Autónoma, se pueden consultar en:

<http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm>

Si se tiene sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación real de gravedad por cualquier otro síntoma, **llamar al 112.**

¿SE ESTÁN HACIENDO PRUEBAS PARA DIAGNOSTICAR LA INFECCIÓN?

En el escenario actual de transmisión comunitaria sostenida se ha priorizado la realización de pruebas a los pacientes hospitalizados o con criterios de ingreso hospitalario y a los profesionales sanitarios y sociosanitarios o de otros servicios esenciales que presenten síntomas, para evitar la transmisión del virus en estos contextos. Se podrá considerar la realización de test diagnóstico a personas especialmente vulnerables, según valoración clínica individualizada

ENLACES DE INTERÉS

Para más información, se pueden consultar las siguientes fuentes oficiales:

Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

Organización Mundial de la Salud (OMS):

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que **circulan entre los animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que **no se había visto previamente en humanos**.

Síntomas

FIEBRE

TOS

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

Si presentas alguno de estos síntomas y has viajado a una zona de riesgo, contacta telefónicamente con tu servicio de salud.

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación. Hagámosle frente. Infórmate en las fuentes oficiales.



Prevención

Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

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

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Lavarse las manos frecuentemente

En cualquiera de tus viajes, sigue estas recomendaciones de prevención e higiene



Transmisión

VÍA GOTAS RESPIRATORIAS

Periodo de incubación estimado
2-14 días



2. NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores, que se presentan en la Tabla 1. **(Fuente del Ministerio de Sanidad)**

Entendemos por:

- **Exposición de riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso confirmado de infección por el SARS-CoV-2 sintomático.
- **Exposición de bajo riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado no incluye contacto estrecho.
- **Baja probabilidad de exposición:** 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 (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

Por «contacto estrecho» se entiende:

- Cualquier trabajador que proporciona cuidados a un caso probable o confirmado sintomático: trabajadores sanitarios y otros trabajadores que vayan a tener otro tipo de contacto físico similar;
- Cualquier trabajador que esté en el mismo lugar que un caso probable o confirmado sintomático, a una distancia menor de 2 metros (ej. visitas, reuniones/viajes de trabajo);
- Se considera contacto estrecho en un avión u otro medio de transporte, a los miembros de las tripulaciones que atienden a pasajeros sintomáticos que vuelven de una zona de riesgo.

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
- Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende un caso confirmado o en investigación sintomático. - Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con el paciente trasladado.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con el caso confirmado, por ejemplo: - Acompañantes para traslado. - Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza. - Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo: - Personal administrativo. - Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.

<ul style="list-style-type: none"> - Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje un caso sintomático procedente de una zona de riesgo. - Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho con un caso sintomático (p. ej. reuniones de trabajo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados - Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conductores de transportes públicos - Personal de seguridad - Policías/Guardias Civiles - Personal aduanero - Bomberos y personal de salvamento
REQUERIMIENTOS		
<p>En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.</p>	<p>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.</p>	<p>No necesario uso de EPI. En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> - protección respiratoria, - guantes de protección.

3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN

3.1. MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

Las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno; evitar el contacto estrecho con personas que muestren signos de afección respiratoria, como tos o estornudos; mantener una distancia de un metro aproximadamente con las personas con síntomas de infección respiratoria aguda; cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables o toser o estornudar y lavarse las manos. Estas medidas, además, protegen frente a enfermedades frecuentes como la gripe.

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

Según el **Ministerio de Sanidad y la OMS**, los principios básicos para reducir el riesgo general de infecciones respiratorias agudas son:

- Evitar el contacto cercano con personas que padezcan infecciones respiratorias agudas.
- Cubrir la boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tírelos a la basura y lavarse las manos.
- Si no tiene pañuelo de papel, toser y estornudar sobre la manga de la camisa para no contaminarse las manos.
- Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos
- Evitar el uso de lentillas.
- Se recomienda retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados
- Lavar las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos) o con una solución hidroalcohólica y sobre todo después de toser o estornudar. Lavarse las manos al llegar al trabajo y al llegar a casa.
- Minimizar en lo posible el contacto directo con otras personas. En caso de que el contacto sea inevitable, se debe mantener una distancia mínima de 1 metro.
- Modificar la frecuencia y tipo de contacto directo, como por ejemplo evitar darse la mano.
- Realizar una ventilación adecuada de los centros de trabajo. Los despachos con ventana deben ventilarse como mínimo 10 minutos al día.
- No compartir objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave.

Puedes obtener más información sobre una correcta limpieza y desinfección de las manos pinchando aquí:

[CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS](#)

[CÓMO LAVARSE LAS MANOS](#)

3.2. MEDIDAS DE HIGIENE DE LOS LUGARES DE TRABAJO

El personal de limpieza, además de las anteriores, debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Deberá emplear en todo momento guantes para la realización de las tareas de limpieza.
- Antes de iniciar su jornada laboral deberá proceder a un correcto lavado de manos con agua y jabón, colocarse los guantes y una vez terminado el trabajo, lavarse de nuevo las manos con agua y jabón.

Los lavabos deberán estar provistos de:

- Dispensador de jabón líquido para el lavado de manos.
 - Toallitas desechables para el secado de manos colocadas en su correspondiente dispensador.
- Las papeleras de los aseos, debe llevar una bolsa de plástico en su interior, y preferiblemente con tapadera de apertura a pedal. Deben vaciarse de forma diaria y con la frecuencia que se necesite.
 - Ventilar diariamente los centros de trabajo: despachos, salas de reuniones, comedores y cualquier otro espacio común.
 - Se deberá realizar una limpieza a fondo todas las superficies que sufran el contacto humano (con agua y jabón o detergentes), como mínimo una vez al día. Se deberá extremar la limpieza sobre todo en las superficies de los baños, tales como inodoros grifos y poza de lavabo, tiradores de puertas, interruptores, botones de ascensor, barandillas, mesas de trabajo, teclado y mouse de ordenadores, teléfonos, accesorios de escritorio, etc.
 - Se recomienda no tener alfombras ni tapetes en el suelo, a no ser que se extreme en ellos su limpieza. Si se tienen, se deben limpiar mediante aspiración y nunca sacudir al limpiarlos.

3.3. MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Todas estas medidas de protección individual están dirigidas al personal cuya actividad este englobada en la Tabla.1 de escenarios de riesgo.

De acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad.

Por otra parte, cuando productos como, por ejemplo, guantes o mascarillas, estén destinados a un uso médico con el fin de prevenir una enfermedad en el paciente deben estar certificados

como productos sanitarios (PS) de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 1591/2009, por el que se regulan los mismos.

Un mismo producto, para el que se requiera un doble fin, debe cumplir simultáneamente con ambas legislaciones. Es el caso de los guantes o mascarillas de uso dual.

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

La correcta colocación los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

A continuación, se describen los EPI que podrían ser necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral que nos ocupa. No se trata de una descripción de todos los EPI que pudieran proteger frente a un riesgo biológico, sino de los indicados en el caso del personal potencialmente expuesto en el manejo de las personas en investigación o confirmados de infección por el coronavirus. La evaluación del riesgo de exposición permitirá precisar la necesidad del tipo de protección más adecuado.

1. PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Con el fin de evitar contagios, los casos confirmados y en investigación deben llevar **mascarillas quirúrgicas**. En el caso de que llevasen en lugar de una mascarilla quirúrgica una mascarilla autofiltrante, en ningún caso ésta incluirá válvula de exhalación ya que en este caso el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión del virus. Las mascarillas quirúrgicas deben cumplir la norma UNE-EN 14683:2019+AC:2019). La colocación de la mascarilla quirúrgica a una persona con sintomatología respiratoria supone la primera medida de protección para el trabajador.

La protección respiratoria generalmente recomendada para el personal sanitario que pueda estar en contacto a menos de 2 metros con casos en investigación o confirmados es una **mascarilla autofiltrante tipo FFP2** o media máscara provista con filtro contra partículas P2. Las mascarillas autofiltrantes (que deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009) o, en su caso, los filtros empleados (que deben cumplir con las normas UNE-EN 143:2001) no deben reutilizarse y, por tanto, deben desecharse tras su uso. Las medias máscaras (que deben cumplir con la norma UNE-EN 140:1999) deben limpiarse y desinfectarse después de su uso. Para ello se seguirán estrictamente las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada.

Cuando de la evaluación de riesgos se derive que en el desarrollo de la actividad se realizan procedimientos asistenciales en los que se puedan generar bioaerosoles en concentraciones elevadas, se recomienda el uso por el personal sanitario de mascarillas autofiltrantes contra **partículas FFP3** o media máscara provista con filtro contra partículas P3.

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

2. GUANTES Y ROPA DE PROTECCIÓN

2.1 Guantes de protección

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016.

En actividades de atención al paciente y en laboratorios, los guantes que se utilizan son desechables ya que las tareas asociadas requieren destreza y no admiten otro tipo de guante más grueso.

Sin embargo, es importante destacar que, en toda otra actividad que no requiera tanta destreza, como por ejemplo en tareas de limpieza y desinfección de superficies que hayan estado en contacto con pacientes, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

2.2 Ropa de protección

En lo relativo a la ropa, es necesaria la protección del uniforme del trabajador de la posible salpicadura de fluidos biológicos o secreciones procedentes del paciente confirmado o en investigación al que examina o trata.

Este tipo de ropa, como EPI, debe cumplir con la norma UNE-EN 14126:2004 que contempla ensayos específicos de resistencia a la penetración de microorganismos. Este tipo de ropa puede ofrecer distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, manguitos, polainas, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico).

En caso de que sea necesario protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, también puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE-EN 14605:2009, denominados Tipos PB [3] y PB [4] (PB procede de "Partial Body") que, aunque no sean específicamente de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPI.

Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable ya que presenta la ventaja de que al eliminarse se evitan fuentes de posible contagio que pudieran aparecer en el caso de que la desinfección del equipo no se realizase correctamente.

3. PROTECCIÓN FACIAL Y OCULAR

Se debe usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).

Los protectores oculares certificados en base a la norma UNE-EN 166:2002 para la protección frente a líquidos (*1) pueden ser gafas integrales frente a gotas o pantallas faciales frente a salpicaduras (ambos, campo de uso 3), donde lo que se evalúa es la hermeticidad del protector (en el caso de la gafa integral) o la zona de cobertura del mismo (en el caso de la pantalla facial).

Es posible el uso de otro tipo de protector ocular, como sería el caso de gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo; contacto con manos o guantes. No obstante, si por el tipo de exposición se precisa garantizar cierta hermeticidad de las cuencas orbitales deberemos recurrir a gafas integrales (campos de uso 3, 4 o 5 según UNE-EN 166:2002, en función de la hermeticidad requerida) (*2) y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.

Se recomienda siempre protección ocular durante los procedimientos de generación de aerosoles. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un equipo de protección individual, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos, lo cual es particularmente importante en el caso de la protección respiratoria y ocular simultánea, para que la hermeticidad de los mismos y por tanto su capacidad de proteger no se vea mermada.

(*1) No existe norma específica de protectores oculares frente a microorganismos. Los posibles campos de uso a considerar según UNE EN 166 serían: protección frente a impactos (todo tipo de montura), líquidos (montura integral/pantalla facial), polvogrueso > 5 µm (montura integral), gas y polvo fino < 5 µm (montura integral).

(*2) Campos de uso: 3 (gotas de líquidos, admite ventilación directa), 4 (polvo grueso, admite ventilación indirecta), 5 (gas y polvo fino, no admite ventilación)

4. COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LOS EPI

Tal y como se ha indicado, los EPI deben seleccionarse para garantizar la protección adecuada en función de la forma y nivel de exposición y que ésta se mantenga durante la realización de la actividad laboral. Esto debe tenerse en cuenta cuando se colocan los distintos EPI de tal manera que no interfieran y alteren las funciones de protección específicas de cada equipo. En este sentido, deben respetarse las instrucciones del fabricante.

Después del uso, debe asumirse que los EPI y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario.

Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse una secuencia de colocación y retirada de todos los equipos detallada y predefinida, cuyo seguimiento debe controlarse.

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.

Para acceder a información de la OMS sobre puesta y retirada de EPI puede consultarse el siguiente enlace: https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE_EN_A1sl.pdf

5. DESECHO O DESCONTAMINACIÓN

Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como residuos biosanitarios clase III.

Si no se puede evitar el uso de EPI reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos.

El método debe estar validado como efectivo contra el virus y ser compatible con los materiales del EPI, de manera que se garantiza que no se daña y por tanto su efectividad y protección no resulta comprometida.

6. ALMACENAJE Y MANTENIMIENTO

Los EPI deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite un daño accidental de los mismos o su contaminación.

3.4. MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Se aconseja adoptar medidas organizativas o preventivas que, de manera temporal, eviten situaciones de contacto:

- Valorar la posibilidad de teletrabajo como medida organizativa.
- Restringir los viajes internacionales de los trabajadores a zonas de riesgo declaradas por el Ministerio de Sanidad
- Los trabajadores que regresen de zonas de riesgo que tengan presente las recomendaciones emitidas por el Ministerio de Sanidad. Ver *¿Qué tengo que hacer si tengo síntomas?* descrito con anterioridad en la introducción del presente documento.

3.5. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN POR EL SERVICIO DE PREVENCIÓN

Debe evitarse la exposición de los trabajadores sanitarios y no sanitarios que, en función de sus características personales o estado biológico conocido, debido a patologías previas y siendo los principales grupos vulnerables el personal mayor de 60 años, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, enfermedad renal crónica, hepática crónica, neuromuscular crónica... y el embarazo sean considerados especialmente sensibles a este riesgo.

En caso de duda consultar al Servicio de Prevención.

INDICACIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL TEST DE DIAGNÓSTICO PARA LA DETECCIÓN DEL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

Según Procedimiento de Actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) actualizado 15 de marzo de 2020 por el Ministerio de Sanidad:

En un escenario de transmisión comunitaria sostenida generalizada se debe realizar la detección de infección por SARS-CoV-2 en las siguientes situaciones.

- A. Persona con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda que se encuentre hospitalizada o que cumpla criterios de ingreso hospitalario.
- B. Persona con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de cualquier gravedad que pertenezca a alguno de los siguientes grupos:
 - (a) personal sanitario y sociosanitario,
 - (b) otros servicios esenciales.

Se podrá considerar la realización del test diagnóstico en personas especialmente vulnerables que presenten un cuadro clínico de infección respiratoria aguda independientemente de su gravedad, tras una valoración clínica individualizada.

No se realizará el test diagnóstico de rutina a aquellas personas que presenten infección respiratoria aguda leve no incluidas en los supuestos anteriores.

Los casos se clasificarán del siguiente modo:

- **Caso confirmado:** caso que cumple criterio de laboratorio (PCR de screening positiva y PCR de confirmación en un gen alternativo al de screening también positiva). Se enviarán al CNM al menos las muestras de los pacientes confirmados con curso atípico de la enfermedad o de especial gravedad.
- **Caso probable:** caso cuyos resultados de laboratorio para SARS-CoV-2 no son concluyentes. Estos casos se enviarán al CNM para confirmación.
- **Caso descartado:** caso cuyos resultados de laboratorio para SARS-CoV-2 son negativos.
- **Caso posible:** caso con infección respiratoria aguda leve sin criterio para realizar test diagnóstico.

ESTUDIO Y MANEJO DE DATOS

Se clasifica como contacto estrecho de casos posibles, probables o confirmados:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar;
- Convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.

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 el contacto desarrollara síntomas y la situación clínica lo permite, deberá hacer autoaislamiento inmediato domiciliario y contactar con los servicios de atención primaria según se haya establecido en los protocolos de cada CCAA.

El servicio de prevención de riesgos laborales será el encargado de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.

El seguimiento y manejo de los profesionales sanitarios se establece en un procedimiento específico.

No se realizarán pruebas diagnósticas para coronavirus de rutina en los contactos.

PROCEDIMIENTO DE NOTIFICACIÓN DE CASOS CONFIRMADOS Y ESTUDIO DE CONTACTOS ESTRECHOS.

El Departamento Médico de Vigilancia de la Salud de UNIMAT PREVENCIÓN estará a su disposición para aclarar cualquier duda y facilitar información actualizada.

Ponemos a su disposición los siguientes teléfonos en los que hemos centralizado la atención relacionada con estas cuestiones:

96 434 00 15 - 96 339 47 83

Los casos posibles /probables /confirmados de un/a trabajador/a de la empresa (No de los familiares) deberán de comunicarlo al Servicio de Prevención, bien a través de su técnico de prevención o a través del correo electrónico:

contactosestrechoscoronavirus@unimat.es

Aportando los siguientes datos:

- Nombre de la empresa.
- Localidad y Provincia de la empresa.
- Teléfono de contacto.
- Persona con la que comunicarse.

4. RECOMENDACIONES SANITARIAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA VIAJEROS

4.1. Personal que regrese de zonas con casos de Coronavirus:

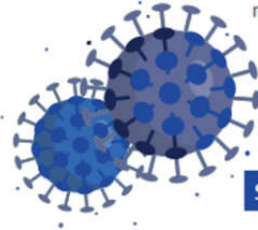
Las personas que regresan de dichas zonas y que tienen buen estado de salud pueden llevar una vida normal, en familia, con amigos y, en general, en el ámbito escolar y laboral.

Si en los 14 días posteriores al regreso del viaje desarrollasen síntomas respiratorios (fiebre, tos o sensación de falta de aire), deberán quedarse en su domicilio y contactar telefónicamente con los servicios de salud a través del teléfono 112.

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

Los coronavirus son virus que circulan entre algunos animales pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos, normalmente con síntomas leves.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que no se había visto previamente en humanos.



Los **Síntomas** más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

FIEBRE

TOS

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación

Hagámosle frente

AL LLEGAR DE UN VIAJE DESDE UNA ZONA DE RIESGO

Vida normal
en familia, con amigos y en el
ámbito escolar y laboral

+
Observar síntomas durante
los siguientes 14 días

Sin síntomas

VIDA NORMAL
(no es necesario tomar medidas)



Con síntomas

Contactar **telefónicamente** con el

112



Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

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



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca



Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Lavarse las manos frecuentemente



4.2. Recomendaciones para el personal que viaje:

Para el personal que próximamente vaya a viajar, le recomendamos estos enlaces para disponer de la información actualizada:

Sanidad Exterior:

<https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>

Recomendaciones para Viajeros en alerta de coronavirus COVID-19:

[https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/pdf/COVID-19_Recomendaciones_sanitarias_a_viajeros_\(25-02-2020\).pdf](https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/pdf/COVID-19_Recomendaciones_sanitarias_a_viajeros_(25-02-2020).pdf)

Centros de Vacunación Internacional (Sanidad Exterior):

<https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

Puede obtener información actualizada sobre el coronavirus 2019-nCoV en:

Ministerio de Sanidad:

<https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

Preguntas y respuestas sobre COVID-19.

<https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo Coronavirus (SARS-COV-2):

<https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública:

http://www.san.gva.es/web_estatica/coronavirus/coronavirus_va.html

Tarjetas de redes sociales sobre el nuevo Coronavirus OPS-OMS:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15718:social-media-postcards-on-novel-coronavirus&Itemid=4206&lang=es