



RECOMENDACIÓNS DE PREVENCIÓN NO TRABALLO FRONTE AO CORONAVIRUS

16 de marzo de 2020

Tendo en conta a situación de declaración de estado de alarma en todo o territorio nacional (Real decreto 463/2020 de 14 de marzo) como consecuencia da pandemia provocada polo COVID-19, no exercicio da súa función de información e divulgación en materia de prevención de riscos laborais, o **Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia (ISSGA)**, elabora de acordo cos **axentes sociais** este documento no que se recollen **recomendacións preventivas básicas** que se deben ter en conta nos centros de traballo segundo as **informacións das autoridades sanitarias** sobre o novo Coronavirus.

Todo isto sen prexuízo da **necesidade de medidas específicas** que se deban adoptar en función das **características concretas da actividade** e que corresponden á **organización preventiva da empresa** (servizo de prevención, traballadores designados ou asunción polo empresario). Sempre seguindo as pautas das autoridades sanitarias en cada momento.

INFORMACIÓN XERAL SOBRE O CORONAVIRUS

➤ **Que é o Coronavirus SARS-CoV-2?**

É un novo tipo de Coronavirus que pode afectar as persoas causándolles a enfermidade COVID-19.

O período de incubación varía entre 2 e 14 días.

➤ **Como se propaga?**

A través das secrecións respiratorias que expulsamos ao falar, tusir ou esbirrar. Estas gotiñas poden pasar directamente de persoa a persoa (sendo pouco probable a distancias superiores de dous metros). Tamén ao tocar obxectos ou superficies contaminadas e logo levar as mans aos ollos, o nariz, ou a boca.

➤ **Cales son os síntomas máis comúns?**

- Febre, tose e sensación de falta de aire,
- Pode haber síntomas dixestivos como diarrea e dor abdominal.

➤ **Pódese complicar?**

En casos máis graves a infección pode causar pneumonía, dificultade importante para respirar, fallo renal e mesmo a morte.



Ten máis risco de complicacións o persoal traballador que debido a patoloxías previas, medicación, trastornos inmunitarios ou embarazo, sexa considerado especialmente sensible.

➤ **Que información teño que ter en conta?**

Se estiveches nunha área de risco (con evidencia de transmisión comunitaria) ou tiveches contacto cunha persoa afectada da enfermidade e, nos 14 días seguintes, tes síntomas de infección respiratoria, **debes chamar ao 900 400 116** ou ao teu centro de saúde, o teléfono **061** ha de utilizarse **unicamente para situacións de emerxencia**.

As áreas de risco pódense consultar no Ministerio de Sanidade:

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

De todas maneiras, nos seguintes 14 días despois de vir dunha área de risco debes reducir a túa vida social, evitar usar transportes colectivos e non asistir a ningún tipo de reunión, agás que sexa estritamente imprescindible, incluso no caso de que non teñas síntomas.

Se tes síntomas e non estiveches nunha área de risco ou non tiveches contacto cunha persoa afectada da enfermidade nos últimos 14 días, recoméndase:

- Tomar abundantes líquidos
- Descansar o suficiente
- Tomar antitérmico
- Permanecer no domicilio

Se ademais padeces algunha enfermidade crónica (do corazón, respiratoria, do ril...) chame ao teu centro de saúde ou o 061.

No tocante a lugares de traballo estarase ao tanto das instrucións e restricións impostas autoridades en cada momento.

➤ **En que actividades profesionais pode haber exposicións de risco?**

No persoal sanitario asistencial e non asistencial (como poden ser acompañantes para traslado, celadores, limpeza, etc.) , que atende un caso confirmado ou en investigación con síntomas, sempre que se considere contacto estreito (superior a 15 minutos e cunha distancia inferior a 2 metros).

Ou noutras circunstancias, que non se teñen porque restrinxir ao ámbito sanitario, nas que houberse contacto directo con persoas infectadas.



As persoas que prestan servizos de atención en ámbitos de asistencia medicosanitaria, sociosanitaria e residencial (como servizos residenciais asistidos de persoas maiores, discapacidade e saúde mental) teñen un risco superior.

➤ **Cando é necesario o uso da máscara?**

O uso de máscaras pode xerar unha sensación de seguridade que non é certa e a súa manipulación pode provocar un risco por contacto co nariz, a boca ou os ollos.

O uso de máscaras cirúrxicas só é recomendable para persoas enfermas ou sospeitosas de ter a enfermidade (aconselladas polo persoal sanitario) para reducir o risco de transmitir a infección a outras persoas.

O uso da máscara de protección individual só é recomendable nos casos prescritos (para o sector de actividade ou por exposición directa). Se tiveses que protexerte no teu traballo será o servizo de prevención quen debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debas usalas.

Lembre que as máscaras desbotables só se poden utilizar unha vez.

A mellor maneira de reducir calquera risco de infección é unha boa hixiene e evitar o contacto directo ou próximo (a menos de 2 metros) con calquera persoa potencialmente infectada.

I.-RECOMENDACIÓNS DIRIXIDAS ÁS EMPRESAS

Medidas de xestión preventiva e de organización

- Elaborar un **procedemento de prevención** fronte o Coronavirus adaptado á actividade da empresa e realizar un seguimento del **co fin de actualizar a planificación preventiva**. Someterase a **consulta** e no seu caso, acordo, dos comités de SSL ou coa participación dos delegados e delegadas de prevención.
- **Difundilo na propia empresa e noutras** empresas que realicen actividades no centro de traballo para unha adecuada **coordinación**. Deberase actualizar en función das indicacións da autoridades sanitarias en cada momento.
- As indicacións das medidas preventivas de carácter colectivo ou individual corresponden ao **servizo de prevención da empresa**, en función das características concretas da actividade. Sempre seguindo as pautas das autoridades sanitarias.
- Identificar ao **persoal especialmente sensible** a este risco por se chegase a ser necesario adoptar **medidas específicas** para a súa protección.



Deben considerarse como especialmente sensibles o persoal traballador con patoloxías concorrentes ou enfermidades crónicas, embarazadas, etc. Igualmente, deberían incluírse neste colectivo aquelas persoas que se determine en atención ás súas circunstancias persoais.

Entre as medidas específicas para a súa protección, unha vez identificadas e determinada esa característica, terá que valorarse se poden continuar no seu posto de traballo e coas actividades que lle son propias.

No caso de non poder continuar, terá que adaptarse o posto de traballo naqueles aspectos necesarios, adscribir a outro posto de traballo ou realizar outras funcións que non entrañen ese risco

Se todo anterior non é posible, afastalo do posto de traballo de xeito preventivo, sin prexuízo da adopción das medidas organizativas que permitan a continuidade da súa actividade.

En todo caso estarase ao tanto das instrucións das autoridades en cada momento.

- Informar e distribuír material informativo comprensible e de fontes fiables, a todo o persoal sobre aspectos básicos fronte ao contaxio:
 - As medidas hixiénicas persoais e colectivas
 - Os criterios establecidos pola autoridade sanitaria para considerar que unha persoa **pode estar afectada pola enfermidade**.
 - As pautas de actuación ante un caso sospeitoso
- Establecer medidas de **distanciamento social e restrición de viaxes** segundo indiquen as autoridades en cada momento:
 - Evitar e reducir a frecuencia e o contacto estreito entre persoas
 - Afastarse polo menos 2 m das persoas con síntomas de infección respiratoria
 - Seguir as recomendacións da autoridade sanitaria no tocante a reunións por videoconferencia, flexibilidade horaria, quendas de traballo, se é posible, teletraballo, etc.

Ao obxecto de protexer a saúde pública, considéranse, con carácter excepcional, **situación asimilada a accidente de traballo**, exclusivamente para a prestación económica de incapacidade temporal do sistema de Seguridade Social, aqueles **períodos de illamento ou contaxio das persoas traballadoras provocado polo virus SARS- CoV-2** (Real Decreto-lei 6/2020, do 10 de marzo).



Medidas hixiénicas

- Establecer as medidas necesarias para garantir a limpeza frecuente de superficies (mobles, pomos das portas, obxectos) cos produtos de limpeza habituais.
- Asegurar a dispoñibilidade de produtos para a hixiene das mans: comprobar que hai xabón papeleiras suficientes así como panos de papel desbotables. Se non se pode dispoñer de auga e xabón subministraranse preparados de base alcohólica.
- Ventilar con máis frecuencia os lugares de traballo abrindo as ventás (sempre que isto sexa posible).

No anexo deste documento atópase información sobre limpeza de lugares de traballo (non sanitarios) nos que estivo unha persoa afectada polo novo coronavirus.

II. - RECOMENDACIÓNS DIRIXIDAS AS PERSOAS TRABALLADORAS

Medidas e hábitos hixiénicos

- O lavado de mans é a principal medida preventiva. O modo de realizar o lavado de mans é o que se reflicte na ilustración. Ao rematar, se hai que pechar a billa coa man, usaremos o pano desbotable co que secamos as mans.
- Podes utilizar preparados/solucións de base alcohólica. O uso destes produtos non será adecuado se as mans están visiblemente sucias/contaminadas (hai que usar auga e xabón).
- Hai que tusir ou esbirrar sobre un pano de papel e desbotalo inmediatamente; se non tes un pano, tuse ou esbirra sobre o brazo para evitar o contacto coa man.
- Lava as mans logo de tusir, esbirrar ou soar o nariz.
- Evitar tocarte os ollos, o nariz e a boca xa que o contaxio pode vir de tocar obxectos contaminados e logo tocar os ollos, o nariz ou a boca.
- Procura manter limpas as superficies comúns que se tocan con máis frecuencia como teléfonos, ordenadores, etc

Actuacións ante a sospeita de infección

- Se estiveches nunha **área de risco ou en contacto** directo cunha **persoa afectada** da enfermidade e, nos 14 días seguintes, tes síntomas de infección respiratoria, **non debes ir traballar. Debes chamar ao 900 400 116**, o teléfono **061** ha de utilizarse **unicamente para situacións de emerxencia.**

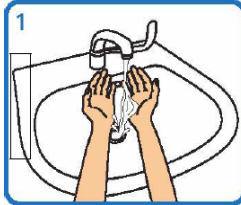


- Se o anterior che ocorre **estando no traballo**, deberás comunicarllo á empresa; débese chamar igualmente ao **900 400 116** e, á espera de valoración por parte dos servizos médicos, afastar á persoa do resto do persoal, (polo menos dous metros de distancia) e levala a un **cuarto separado**, se é posible ben ventilado. Débeselle recordar que se cubra a boca e o nariz cun pano desbotable ao tusir ou esberrar.

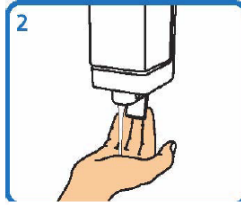
No caso de que chegues a padecer a enfermidade ou sexas sometido a illamento preventivo tes dereito á **baixa nas mesmas condicións que as de accidente de traballo**.



Técnica do lavado de mans con auga e xabón



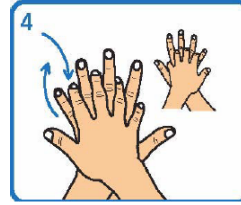
1 Humedecer as mans



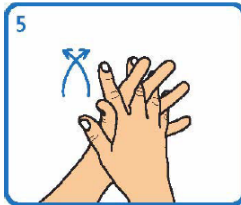
2 Aplicar suficiente xabón



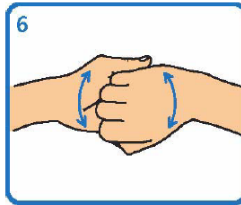
3 Fregar palma sobre palma



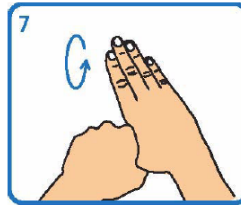
4 Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



5 Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



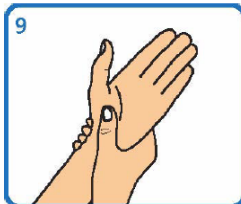
6 Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



7 Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



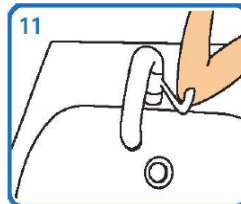
8 Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



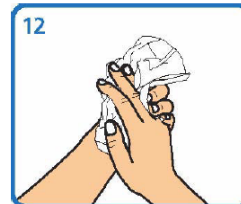
9 Fregar cada pulso coa man oposta



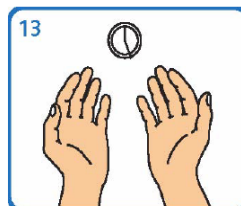
10 Aclarar con auga



11 Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable



12 Secar cunha toalla de papel desbotable



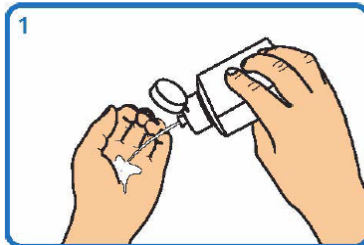
13 Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*

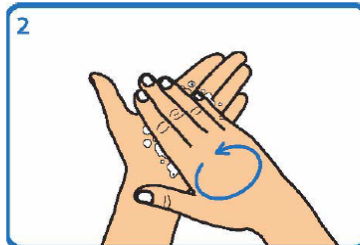




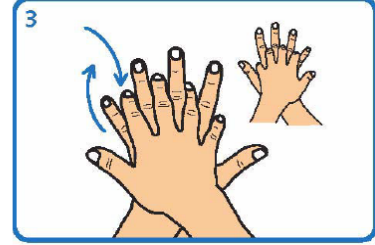
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



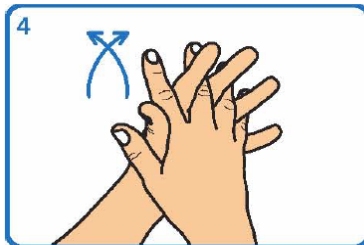
1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



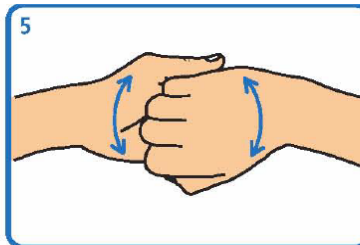
2
Fregar as palmas das mans entre si



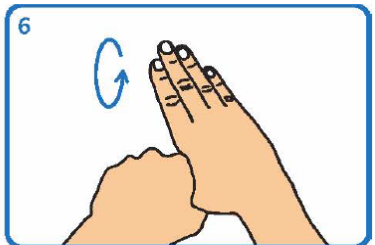
3
Estender o produto entre os dedos



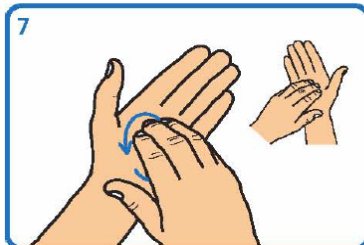
4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



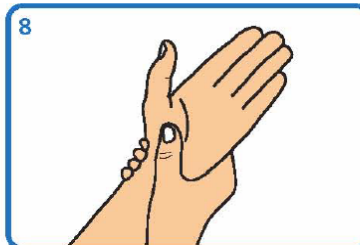
5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



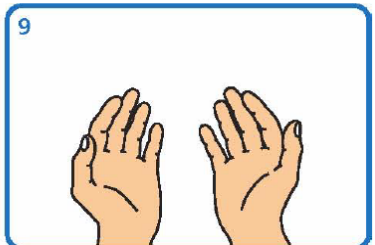
6
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



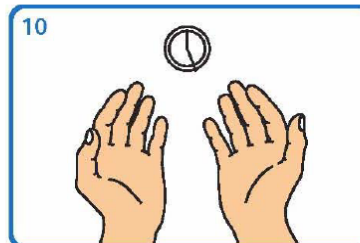
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



8
Fregar cada pulso coa man oposta



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública



ANEXO SOBRE LIMPEZA DE LUGARES DE TRABALLO (NON SANITARIOS) NOS QUE ESTIVO UNHA PERSOA AFECTADA POLO CORONAVIRUS

Débense limpar todas as superficies do cuarto que se toquen con frecuencia como mesas, tiradores de portas, accesorios do baño, inodoro, teléfono, pasamáns de escaleiras, interruptores, teclados de ordenadores, tablets, etc.

Para proceder a limpeza e desinfección do cuarto, empregar máscara cirúrxica (non tocala mentres se usa), bata e luvas desbotables.

Antes de comezar a limpar ventile ben a estancia.

Para a desinfección do cuarto:

- empregue unha disolución de lixivia comercial que sexa apta para a desinfección de augas: Prepárea medindo 20 ml cunha xiringa (ou 2 culleres das de postre) e engádao a 1 L de auga. Prepare a mestura xusto antes de usala, en auga a menos de 50°C. deixe actuar polo menos a disolución 10 minutos. Pódese usar tamén unha solución desinfectante de uso doméstico con eficacia probada ante o virus.
- utilice panos desbotables, ou rolo de papel, ou cabezais de mopa desbotables para facelo que despois botará ao lixo en dobre bolsa
- os obxectos que non se poden limpar con solucións desinfectantes pódense limpar con vapor (por exemplo mobles tapizados)

Limpeza de pezas de roupa que estivesen en contacto directo coa persoa enferma:

Meter toda a roupa que precise lavarse nunha bolsa. Introducila noutra bolsa limpa.

Ao retirar a roupa da bolsa non a sacuda e introdúzaa inmediatamente na lavadora. Fágao con coidado e se é posible baleire a bolsa dentro. Lave as mans e poña en marcha a lavadora. Use un programa de auga quente (por riba de 60°C), senón use a temperatura máis alta que poida empregar segundo a prenda.

Lave esta roupa separada de outra.

Obxectos que se poden somerxer en auga:

Láveos con auga quente e deterxente. Póñaos a remollo separado do resto de utensilios que non estiveron en contacto coa persoa afectada e despois láveos ben e aclare.

Pódese usar un lavalouzas cun programa > 50°C. Neste caso pódese mesturar con outro utensilios non afectados pola persoa enferma.



Cando remate a limpeza retire as luvas, a bata e máscara, nesta orde e desbóteas nunha bolsa que pechará inmediatamente. Lave as mans correctamente. Cando vaia retirar o lixo meterá esta primeira bolsa noutra limpa.

Inmediatamente despois de retirar o lixo, lave as mans de novo.

Non arrastre polo chan as bolsas do lixo ou da roupa.

O lixo que se xere na limpeza eliminarase nos contedores habituais do lixo. Procure eliminar todos os residuos xuntos e dunha soa vez.



FONTES DE INFORMACIÓN CORONAVIRUS

- Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:
<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=ga>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:
<https://www.mscbs.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) (11 de marzo de 2020):
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRLL_COVID-19.pdf
- Guía para la actuación en el ámbito laboral en relación al nuevo coronavirus:
http://www.mitramiss.gob.es/ficheros/ministerio/inicio_destacados/Gua_Definitiva.pdf
- Instrucións para a limpeza na vivenda dos casos confirmados/probables de COVID-19 en illamento no domicilio :
https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6432/13_Limpeza_domicilio.pdf
- Instrucións para o coidador dun caso confirmado/probable de COVID-9:
https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6431/12_Instrucons_Coidador_domicilio.pdf
- Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_domiciliario_de_COVID-19.pdf
- GOV UK Guidance COVID-19: decontamination in non-healthcare settings:
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings/covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings#principles-of-environmental-decontamination-after-the-case-has-left-the-setting-or-area>