



2995

Información general sobre medidas preventivas básicas a adoptar en el entorno laboral frente al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)

Versión 1 (28 de febrero de 2020)



Contenido

| | |
|--|---|
| Introducción..... | 1 |
| ¿Qué son los coronavirus?..... | 2 |
| ¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?..... | 2 |
| ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?..... | 2 |
| ¿De qué forma se puede adquirir la infección?..... | 3 |
| ¿La infección es muy contagiosa?..... | 3 |
| ¿Qué puedo hacer para protegerme en mi lugar de trabajo y en mi vida cotidiana?..... | 3 |

Introducción

Ante las consultas de las distintas oficinas de atención al público de la Delegación de Gobierno en Madrid (DGM) sobre el riesgo de contagio por coronavirus, este documento trata de establecer unas **medidas preventivas básicas para minimizar la posible transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 y la enfermedad que produce que se denomina COVID-19.**

Este documento se ha elaborado a partir de las recomendaciones sanitarias de las autoridades nacionales e internacionales, por lo que puede sufrir cambios en función de las actualizaciones de dichas recomendaciones.

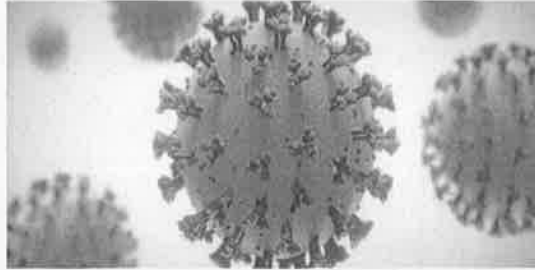


¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a los animales.

Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas.

Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus que causó el síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV) y el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV).



¿Qué es 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.

¿Cuáles son los síntomas del 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**. 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 ancianas o que padecen alguna otra enfermedad como por ejemplo, del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

LOS SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS

El nuevo coronavirus tiene síntomas similares a los de la gripe común. Alrededor del 80% se recupera sin necesidad de un tratamiento especial.



FUENTE: OMS.
J. AGUIRRE| EL MUNDO GRÁFICOS



¿De qué forma se puede adquirir la infección?

Si bien no se conoce de forma precisa, por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería a través del contacto con animales infectados o por **contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma**. Estas secreciones infectarían a otra persona si **entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca**.



¿La infección es muy contagiosa?

La infección es transmisible de persona a persona y su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Para que se produzca la infección se necesitaría un **contacto directo de las secreciones respiratorias** de un animal infectado o de una persona infectada **con las mucosas de otra persona (nariz, boca, ojos)**. Parece **poco probable la transmisión** por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.

El periodo de **incubación** de la enfermedad se ha estimado entre **2 y 14 días**.

¿Qué puedo hacer para protegerme en mi lugar de trabajo y en mi vida cotidiana?

Las autoridades sanitarias del Ministerio de Sanidad publican en la siguiente página web:

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

distintos documentos informativos dirigidos tanto para ciudadanos como para profesionales sanitarios, que diariamente se van actualizando conforme se va teniendo más datos sobre este nuevo patógeno. Dentro de esta documentación los procedimientos de actuación enumeran una serie de medidas preventivas para el caso de los **profesionales sanitarios** que estén en contacto con casos sospechoso o confirmados de COVID-19, entre las que se incluye el empleo de mascarillas tipo de FFP2 como medida de precaución, así como el empleo de **mascarillas quirúrgicas para los pacientes** que, **dentro de los centros sanitarios**, se identifiquen como casos en investigación.



Por otro lado, y siguiendo las recomendaciones actuales del Ministerio de Sanidad, conforme al documento "Preguntas y respuestas sobre el SARS-CoV-2 y el COVID-19" (versión 24/02/2020) las medidas de protección individual para la **población general** NO incluyen el empleo de mascarillas, pero si inciden en la importancia de seguir **unas normas básicas**:

1. **Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas).**
2. **Evitar el contacto estrecho con personas que muestren signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.**
3. **Mantener una distancia de un metro aproximadamente con las personas con síntomas de infección respiratoria aguda.**
4. **Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables o toser o estornudar y lavarse las manos.**

No obstante, los documentos referidos están en constante evolución.

Por otro lado, las recomendaciones de la OMS de **cuándo deben usarse las mascarillas** van dirigidas a las personas que **ya están enfermas**, más que a las personas sanas.

En consecuencia desde este servicio de prevención realizamos las siguientes **recomendaciones generales** de higiene y prevención (basadas en las **pautas oficiales de la OMS y del Ministerio de Sanidad**) y que debería aplicar TODO el personal de la Delegación de Gobierno, especialmente en aquellos puestos en contacto directo con los ciudadanos. Estas medidas son recomendaciones también válidas para protegerse frente a **otras enfermedades de transmisión respiratoria**.

1. **LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE**

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con un antiséptico de manos.

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos mata el virus si este está en sus manos. Nos secaremos siempre las manos con **toallitas desechables**. Recurriremos a los desinfectantes - **solo en el caso** de que no tengamos disponible el lavado con agua y jabón.



➤ **Como debe hacerse el lavado de manos:**

1. Humedecerse las manos con bastante agua.
2. Enjabonarse las manos con el grifo cerrado.
3. Comenzar el lavado frotándose la palma de las manos.
4. Intercale los dedos y frote por la palma el anverso de la mano.
5. Con los dedos intercalados, limpie los espacios entre sí.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.
7. Limpie, a continuación, el dedo pulgar con movimientos circulares.

¿Cómo lavarse las manos?

[Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución a eohólica]

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

| | | | | | |
|----------|---|-----------|--|-----------|---|
| 0 | | 1 | | 2 | |
| | Mójese las manos con agua; | | Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos; | | Frótese las palmas de las manos entre sí; |
| 3 | | 4 | | 5 | |
| | Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa; | | Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados; | | Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos; |
| 6 | | 7 | | 8 | |
| | Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa; | | Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa; | | Enjuéguese las manos con agua; |
| 9 | | 10 | | 11 | |
| | Séquese con una toalla desechable; | | Sírvase de la toalla para cerrar el grifo; | | Sus manos son seguras. |

Organización Mundial de la Salud | Seguridad del Paciente | SAVE LIVES Clean Your Hands

8. Limpie las yemas de los dedos frotándose contra la palma de la mano.
9. Enjuague sus manos en abundante agua durante unos 8 segundos.
10. Seque las manos con una toalla desechable.
11. Y, finalmente, cierre el grifo con la **toalla de papel desechable**.
12. Tire la toallita preferentemente en un cubo con tapa de apertura de pedal.



Es muy importante que en los lavabos **haya jabón siempre disponible**, por tanto hay que comprobar periódicamente el nivel de dosificador de mismo y DEBE avisarse al personal de limpieza (empresa externa) para su inmediata reposición. Lo mismo se aplica a las **toallas de papel desechables**.

Con respecto a los **dosificadores de gel de manos antiséptico**, se comprobará periódicamente su nivel y en caso de agotarse DEBE hacerse una petición del mismo a través de la **aplicación informática de MATERIAL** de la intranet de la Delegación de Gobierno para su inmediata reposición.

2. ADOPTE MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo (NO CON LA MANO); tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón o un antiséptico. Asimismo, no comparta objetos personales, de higiene o aseo como vasos, toallas, latas de refrescos, tampoco micrófonos, auriculares etc.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

3. MANTENGA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Mantenga al **menos 1 metro** (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el SARS-CoV-2, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

4. EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

Prevención_riesgos.madrid@correo.gob.es

2198



5. LIMPIEZA Y VENTILACIÓN EN EL ENTORNO DE TRABAJO.

Se deben limpiar frecuentemente las instalaciones con los desinfectantes habituales (suelos, baños,..) y muy especialmente aquellos objetos que con más frecuencia se tocan con las manos (en particular pomos de puertas y grifos).

Ventilar diariamente las instalaciones y espacios comunes.

6. SI TIENE FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR, SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA A TIEMPO.

Llame al 112 si ha viajado a China continental, Singapur, Hong-Kong, Japón, Corea del Sur, Irán e Italia (regiones de Lombardía, Véneto, Emilia-Romaña y Piamonte), o bien ha tenido un contacto estrecho con alguien que haya viajado desde estos destinos o historia de contacto estrecho con un caso confirmado y además tenga síntomas respiratorios con fiebre. Según la evolución de la situación, las zonas de riesgo pueden ir variando.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el SARS-CoV-2 podría ser una de ellas.

7. PROTECCIÓN DE TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES A LAS CONSECUENCIAS DEL CONTAGIO

Son especialmente sensibles al riesgo de exposición las personas que tengan patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios, o en el caso de las mujeres que estén embarazadas o en periodo de lactancia.

8. SI TIENE USTED SÍNTOMAS RESPIRATORIOS LEVES Y NINGÚN ANTECEDENTE DE VIAJE A CHINA CONTINENTAL, SINGAPUR, HONG-KONG, JAPÓN, COREA DEL SUR, IRÁN E ITALIA (REGIONES DE LOMBARDÍA, VÉNETO, EMILIA-ROMAÑA Y PIAMONTE).

Si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viajes a los lugares anteriores, practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica.

Prevención_riesgos.madrid@correo.gob.es



9. EVITE EL CONSUMO DE PRODUCTOS ANIMALES CRUDOS O POCO COCINADOS

Manipule la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado, a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, con arreglo a las buenas prácticas sobre inocuidad de los alimentos.

EL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
DE LA DELEGACIÓN DE GOBIERNO EN MADRID

RECUERDE:

SON MÁS IMPORTANTES LAS **MEDIDAS HIGIENICAS DE LAVADO DE MANOS Y LA DISTANCIA DE SEGURIDAD** QUE EL EMPLEO DE MASCARILLAS DE FORMA INDISCRIMINADA.



2199



MINISTERIO DE POLITICA TERRITORIAL Y FUNCION PUBLICA

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO EN MADRID

SECRETARÍA GENERAL

SERVICIO DE PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

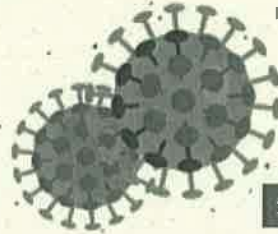


[Handwritten signature]

Qué debes saber del nuevo 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

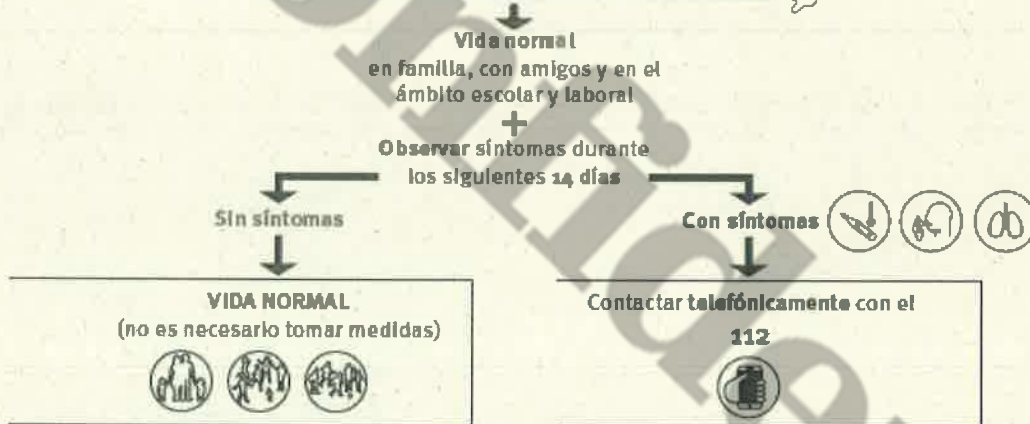
TOS

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



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



Si quieres más información <https://www.msbs.gob.es/>



Prevención_riesgos.madrid@correo.gob.es

C/ GARCÍA DE PAREDES, 65
28010 - MADRID
TEL.: 91 272 92 43