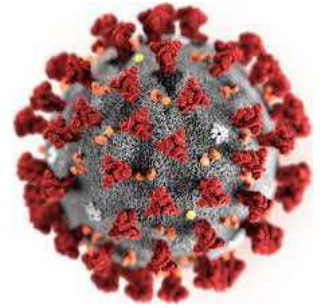


INFORMACIÓN SARS-CoV-2 (COVID-19)

¿Qué es el SARS-CoV-2 (Covid-19)?

Los coronavirus son una gran familia de virus, conocidos por causar enfermedades, que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-CoV-2). Fue descubierto y aislado por primera vez en Wuhan, China, tras provocar la pandemia. Parece tener un origen zoonótico, es decir, que pasó de un huésped animal a uno humano.

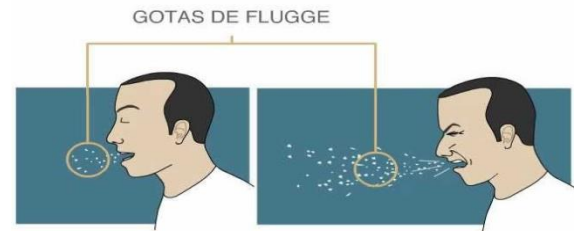
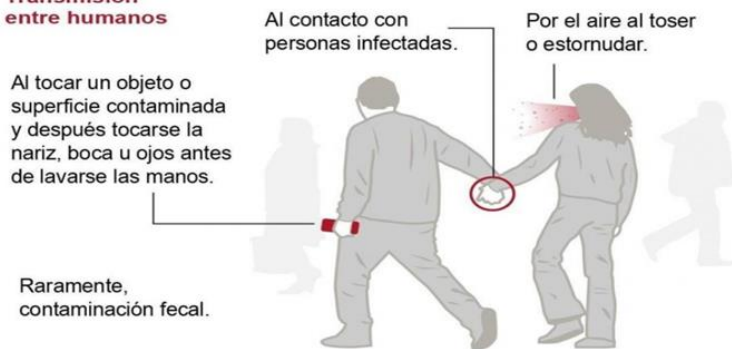


El periodo de incubación de la enfermedad de los primeros casos se ha estimado entre 4 y 7 días con un promedio de 5 días, pero basado en el conocimiento de otros coronavirus, podría llegar a ser de 2 a 14 días, de ahí el período de aislamiento.

¿Cómo se transmite el coronavirus (SARS-CoV-2)?

Los coronavirus se transmiten a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros,) y las manos o los objetos y superficies contaminadas con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz y ojos.

Transmisión entre humanos



Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), OMS y Agencia EFE

Síntomas



Fiebre

Tos

Dificultad para respirar

Neumonía

Dolor de músculos

Problemas gástricos

Diarrea

Buscar **atención médica** si presenta estos **síntomas** o ha estado en **contacto con algún caso confirmado**.

INFORMACIÓN SARS-CoV-2 (COVID-19)

Medidas Preventivas Básicas

➤ Distanciamiento interpersonal:

- Mantener el distanciamiento social de 2 metros y reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en el lugar de trabajo se dispondrán los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) de forma que, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancias de seguridad de 2 metros.
- Para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo se dispondrán zonas de aislamiento, encerramiento, barreras físicas, etc.
- Utilizar las barreras físicas de separación implantadas en las zonas de contacto con terceros: uso de interfonos, ventanillas, mamparas de metacrilato, cortinas transparentes, etc.
- Mantener la delimitación en mostradores, ventanillas de atención, etc.

➤ Buena higiene de manos: La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.

- Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 40-60 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



INFORMACIÓN SARS-CoV-2 (COVID-19)

➤ Buena higiene respiratoria:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca o practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón líquido o solución alcohólica desinfectante después de toser o estornudar y después de tirar el pañuelo de papel.
- Utilizar los dispensadores jabonosos y de solución alcohólica desinfectante.
- Utilizar pañuelos desechables y contenedores para su eliminación en el lugar de trabajo.
- Utilizar las mascarillas.
- Uso de carteles y señalización que fomenten las medidas de higiene.

➤ Buena Higiene Ambiental:

- Incrementar la limpieza de los lugares, equipos de trabajo y superficies de trabajo.
- Tratar de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc.
- Los detergentes habituales son suficientes.

➤ Además, se han de contemplar las siguientes **acciones organizativas**:

- Cuando no se pueda mantener el distanciamiento interpersonal (distancia de seguridad de 2 metros) la empresa recurrirá a medidas organizativas del trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona:
 - Medidas organizativas como teletrabajo, evitar viajes a lugares críticos, realizar reuniones por videoconferencia, evitar reuniones presenciales, etc.
 - Redistribución de tareas, reorganizar los puestos de trabajo aplicando flexibilidad horaria y/o plantear turnos escalonados para reducir las concentraciones de trabajadores.
 - En las reuniones internas y externas:
Utilizar la tecnología para realizar reuniones: teleconferencias (audio conferencias y videoconferencias).
Mantener las medidas de protección específica y distanciamiento social en cada caso.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

MASCARILLA AUTOFILTRANTE FFP2 O FFP3 (UNE-EN149) o Media máscara (UNE-EN140) (mascarilla) + filtro contra partículas P2 o P3 (código de color blanco) UNE-EN143.

Tipos de mascarillas en ámbito laboral

<p>MASCARILLAS DE PROTECCIÓN O FILTRANTE (FFP2/FFP3)</p> 	<p>MASCARILLA MEDICA O QUIRÚRGICA</p> 
<p>Garantizan la protección contra los aerosoles sólidos y líquidos.</p> <p>PROTEGE Y LIMITAN INFECCIÓN COVID19</p>	<p>Producto sanitario homologado (PS), no es un EPI.</p> <p>BARRERA QUE LIMITA LA TRANSMISIÓN DE UN AGENTE INFECCIOSO entre personal sanitario y paciente</p> <p>Sirve como barrera frente a salpicaduras de fluidos.</p>

GUANTES DE PROTECCIÓN (UNE-EN ISO374.5)



El uso de guantes con marcado CE y protección frente a virus, conforme a la norma UNE-EN 374-5, se utilizarán siempre que las tareas incluyan la manipulación de objetos y/o personas, su uso no impide que deba evitar tocarse la cara (boca, nariz y ojos) y realizarse una completa higiene de manos.



BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



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**



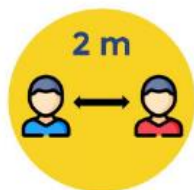
Utiliza mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Mantén **2 metros de distancia** entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

www.quironprevencion.com

En el caso de que alguna persona del centro de trabajo presente síntomas, comunicarlo a su responsable inmediato, aislar a la persona posiblemente afectada y seguir los protocolos establecidos por el Ministerio de Sanidad.

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