

# MANUAL FORMACION FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (COVID-19)



# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN.

### 1. **CONCEPTOS BÁSICOS.**

- 1) ¿Qué son los coronavirus?
- 2) ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?
- 3) ¿De qué forma se puede adquirir la infección?
- 4) ¿Existe un tratamiento para el COVID-19?

### 2. **MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.**

### 3. **DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES.**

### 4. **OBLIGACIONES DE LOS EMPRESARIOS.**

### 5. **HIGIENE DE LOS LUGARES DE TRABAJO.**

### 6. **NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN.**

### 7. **MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL.**

### 8. **MEDIDAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS ANTE EL COVID-19.**

## INTRODUCCIÓN

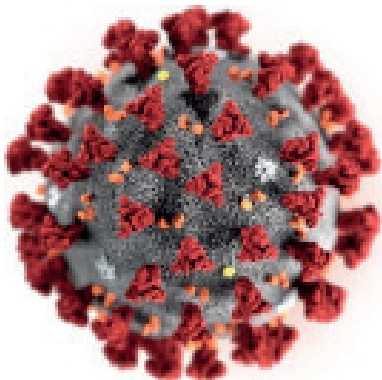
En el presente documento se expone como Formación básica las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias con el objetivo general de limitar los contagios de SARS-CoV-2.

La propagación del nuevo coronavirus puede incidir de múltiples formas en la actividad laboral que se desarrolla en los centros de trabajo, por lo que se hace necesario el establecimiento de medidas preventivas para evitar el contagio con ocasión de las actuaciones en los centros de trabajo.

## 1. CONCEPTOS BÁSICOS

### 1. ¿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).

El nuevo coronavirus se llama 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.

Existe la posibilidad de que la fuente inicial fuera algún animal, puesto que los primeros casos se detectaron en personas que trabajaban en un mercado donde había presencia de animales vivos. Algunos coronavirus son virus zoonóticos, lo que significa que se pueden transmitir de los animales al ser humano.

### 2. ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes que puede generar el COVID-19 son:

- Fiebre
- Tos
- Sensación de falta de aire

En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como:

- Diarrea
- Dolor abdominal

Solo en los casos más graves, la infección puede causar:

- Neumonía
- Dificultad importante para respirar
- Fallo renal
- E incluso en algún caso, la muerte

### 3. ¿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 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 contagiosidad depende de la cantidad de virus en las vías respiratorias. La gotas respiratorias (secreciones) que se emiten a la hora de estornudar o toser se pueden transmitir por el aire a una distancia aproximada de 2 metros, no mucho más.



### 4. ¿Existe un tratamiento para el COVID-19?

No existe un tratamiento específico para el nuevo coronavirus 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.

En estos momentos es realmente importante que toda la ciudadanía sea capaz de aplicar las medidas recomendadas de prevención, así como la red sanitaria está trabajando para mejorar la capacidad de detección de posibles infectados y dar la correcta respuesta sanitaria a los mismos.



Al ser una infección producida por un virus, los antibióticos no deben ser usados como un medio de prevención o tratamiento.

## 2. MARCOS NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El 8 de noviembre de 1995, se aprueba en España la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Su objetivo es promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la aplicación de las medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo y el Reglamento de los Servicios de Prevención, aprobado por Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, las normas más directamente relacionadas con las situaciones que pueden generar en las empresas el COVID-19 son las siguientes:

- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra la exposición de los agentes biológicos durante el trabajo.
- Orden de 25 de marzo de 1998, por el que se adapta en función del progreso técnico el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, citado anteriormente.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre protección de la seguridad y salud de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de Equipos de Protección Individual.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

## 3. DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de Seguridad y Salud en el trabajo. Este derecho implica, a su vez, unas obligaciones para los trabajadores. Entre ellas se deben citar:

1. Utilizar adecuadamente todos los medios y equipos con los que desarrolla su actividad laboral, así como los facilitados para su protección.
2. Nunca deben poner los dispositivos de seguridad fuera de servicio ni darles un uso diferente para el que fueron diseñados.
3. Ante cualquier situación que suponga un riesgo para la seguridad y salud del trabajador, o de sus compañeros, éste debe informar inmediatamente a su superior más inmediato y al responsable de prevención correspondiente en función de la modalidad preventiva implantada en la empresa.
4. Deben cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos a los trabajadores.

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

## 4. OBLIGACIONES DE LOS EMPRESARIOS

### Reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.

Se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones. En particular, se destacan las siguientes medidas:

#### 1. Lávate las manos frecuentemente...

Preferiblemente con agua y jabón, y si no dispones de ellos, con un desinfectante de manos a base de alcohol.

#### ¿Por qué?

Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón elimina el virus si este está en tus manos.

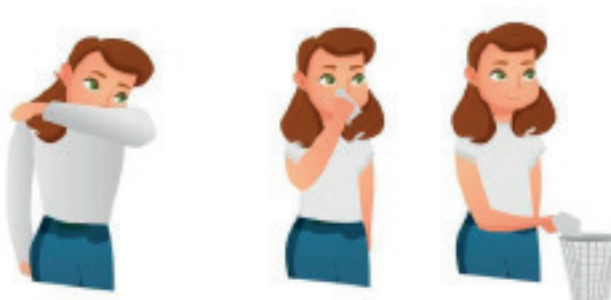


#### 2. Adopta medidas de higiene respiratoria...

... al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con la parte interior de tu antebrazo o con un pañuelo; tira el pañuelo inmediatamente y lávate las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

#### ¿Por qué?

Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si estornudas o toses cubriéndote con las manos puedes contaminar los objetos o las personas a los que toque.

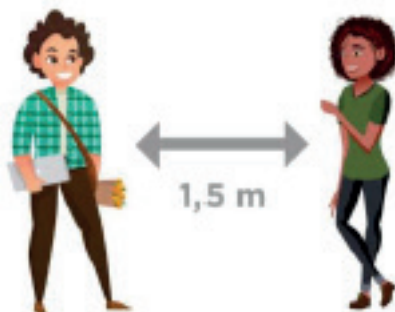


### 3. Mantén una distancia interpersonal...

... de al menos 2 metros de distancia con las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

#### ¿Por qué?

Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el COVID-19, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.



### 4. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca...

#### ¿Por qué?

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.



### 5. Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar...

... solicita telefónicamente, atención médica a tiempo. Las personas que presenten alguno de esos síntomas respiratorios y vivan o hayan estado en los 14 días previos en una zona de transmisión comunitaria, o hayan tenido contacto estrecho en los 14 días previos con una persona que sea un caso probable o confirmado, deberán quedarse en su domicilio y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando al teléfono habilitado de tu Comunidad Autónoma (Teléfono Coronavirus Comunidad Valenciana: 900 300 555). Los servicios sanitarios valorarán su estado de salud, antecedentes de viaje y el posible contacto con casos de coronavirus.

Recuerda hacerlo por la vía telefónica desde tu domicilio. Cuanto menos contacto tengas con otras personas, más estarás haciendo por la salud de los demás.



6. Y si te es posible...

#quédateencasa. Haz caso a las indicaciones de las autoridades competentes y cumple escrupulosamente las medidas adoptadas por las mismas. Por tu seguridad y salud, por la de todas y todos. Gracias!!!!

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite 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;



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;



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



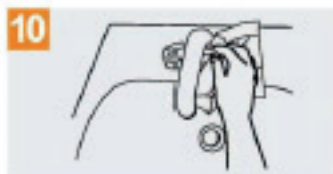
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

 <p><b>Organización Mundial de la Salud</b></p>	<p><b>Seguridad del Paciente</b> UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA</p>	<p><b>SAVE LIVES</b> Clean Your Hands</p>
<p><small>La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones necesarias para garantizar la fiabilidad científica de este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Considera la responsabilidad de la interpretación y de uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar la utilización de este material. La OMS agradece a los hospitales Universitarios de América y Asia, en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.</small></p>		



## 5. HIGIENE DE LOS LUGARES DE TRABAJO.

Correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando 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.

Limpiar y desinfectar máquinas y superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.

Se ventilarán de forma frecuente las instalaciones, si es posible mediante la apertura de las ventanas.

## 6. NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN.

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del 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.

Entendemos por:

Exposición de riesgo: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso probable o 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» de casos posibles, probables o confirmados se entiende:

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 1 minuto.

### TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE

Se considera trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, con la evidencia científica disponible a fecha 23 de marzo de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas:

- Con diabetes
- Enfermedad cardiovascular, incluida

- Hipertensión
- Enfermedad hepática crónica
- Enfermedad pulmonar crónica
- Enfermedad renal crónica
- Inmunodeficiencia
- Cáncer en fase de tratamiento activo
- Embarazo
- Mayores de 60 años.

Estas enfermedades y condiciones personales son comorbilidades encontradas en las series de casos de COVID-19 publicadas hasta la fecha y no significan, per se, factores de riesgo para contraer COVID-19 (exceptuando la inmunodeficiencia y el cáncer en fase de tratamiento activo).

**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
<p>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.</p> <p>Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con las persona sintomática trasladada.</p> <p>Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje una persona sintomática procedente de una zona de riesgo.</p> <p>Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.</p>	<p>Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompañantes para traslado.</li> <li>- Celadore, camilleros, trabajadores de limpieza.</li> </ul> <p>Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.</p> <p>Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.</p> <p>Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.</p>	<p>Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metros de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personal administrativo.</li> <li>- Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.</li> <li>- Personal de seguridad.</li> <li>- Conductores de transportes públicos.</li> <li>- Policías/Guardias Civiles.</li> <li>- Personal aduanero.</li> <li>Bomberos y personal de salvamento.</li> </ul>
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.</p> <p>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protección respiratoria.</li> <li>- Guantes de protección.</li> </ul>

## 7. MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL

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.

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI). La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

### 1. Protección respiratoria

Todo trabajador en contacto con clientes deberá hacer uso de mascarillas (tipo FFP2). Al llevar una mascarilla, es fundamental utilizarla y desecharla correctamente. La colocación de la mascarilla quirúrgica a una persona con sintomatología respiratoria supone la primera medida de protección para el trabajador.

En trabajos de especial peligrosidad, en los que se pueda tener contacto con personas contagiadas, los Epis recomendados por el Ministerio de Sanidad, son:

- Protectores oculares certificados con montura campo de uso 3,4 y 5, según norma UNE-EN 166:2002.
- Mascarilla auto-filtrante FFP2 y FFP3 (UNE-EN 149). Filtros P2 y P3 (UNE-EN 143 y UNE-EN 140).
- Guantes de protección, marcado EN ISO 374-5, según norma ENE EN ISO 374-5 (marcado en pictograma palabra VIRUS).
- Prendas de protección parcial del cuerpo, según UNE-EN 14126 (ropa de protección biológica).

#### Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

Las mascarillas sólo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón. Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente. Con el fin de evitar contagios, los casos confirmados y en investigación deben llevar mascarillas quirúrgicas.



Recomendaciones de uso:

1. Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.

3. Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
4. La Ficha de técnica del EPI y proveedor especificarán condiciones viables de reutilización.
5. Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

## 2. Guantes de Protección

### Cuándo y cómo usar guantes

Se pueden utilizar guantes desechables para evitar el contacto directo con las superficies y con el resto de compañeros de trabajo. El uso de guantes no reemplaza el lavado de manos.

En trabajos de especial peligrosidad, en los que se pueda tener contacto con personas contagiadas, los Epis recomendados por el Ministerio de Sanidad: Guantes de protección, marcado EN ISO 374-5, según norma ENE EN ISO 374-5 (marcado en pictograma palabra VIRUS).

Para ponerse y quitarse los guantes correctamente es esencial seguir una serie de pasos. En primer lugar, hay que quitarse todos los accesorios de las manos y las muñecas, como anillos, pulseras o relojes. Además, se recomienda tener las uñas bien cortadas para evitar que se rasguen.

A la hora de quitarse los guantes hay que ser especialmente precavidos. Si están contaminados y la persona que los lleva los toca con sus manos descubiertas, puede infectarse del microorganismo que esté presente.

En primer lugar, debes pellizcar sutilmente el guante de cualquiera de las manos. Retíralo sin tocar la parte externa del guante. Debes tirarlo con la mano que todavía tienes tapada a la basura, de preferencia un sitio dedicado puntualmente a residuos sanitarios.

Para quitar el segundo, debes introducir los dedos de tu mano libre por el interior del guante. Así podrás darle la vuelta sin tocar el exterior. Haz lo mismo que con el anterior: tíralo a la basura para que no haya riesgo de contaminación.



Hay que ser consciente sobre cómo usarlos correctamente. Hay que recordar que, lo más importante, es una correcta higiene de manos. Del mismo modo, tienes que evitar el contacto con la parte externa de los guantes una vez los has usado.

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. Para ello se debe acceder a la parte practica en los siguientes enlaces:

Guantes: <https://www.youtube.com/watch?v=MZhdvZUdFFQ>

Mascarillas: [https://www.youtube.com/watch?v=uVs\\_ZHWp8QE](https://www.youtube.com/watch?v=uVs_ZHWp8QE)

## 8. MEDIDAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS ANTE EL COVID-19.

### 1. Recomendaciones generales para mantener una buena salud mental.

Ocho son las recomendaciones generales para mantener una buena salud mental durante las semanas de confinamiento o cuarentena:

1. Mantener la calma. En el trabajo, saber que tu seguridad no corre peligro en el centro de trabajo, también es clave para trabajar más calmado. Los centros tienen que disponer de recursos de autoprotección.
2. Seguir las recomendaciones sanitarias.
3. Establecer un plan diario de actividades.
4. No dejar los hábitos saludables.
5. Mantener el contacto vía telefónica, redes sociales, videoconferencia... con la familia y los amigos.
6. Mantenerse informado pero no "infoxicado".
7. Informar de manera responsable a los niños (hijos, hermanos, sobrinos...), con información adaptada a su edad.
8. Intentar siempre ser positivo y tratar de canalizar las muchas horas de confinamiento hacia algo altruista y creativo.

### 2. Pautas para manejar el estrés y la ansiedad que puede provocar esta situación.

Para manejar el **estrés** y la **ansiedad** se puede recurrir a técnicas de relajación; **comunicarse** con los más allegados; llevar a cabo actividades saludables, tanto lúdicas como de **actividad física**, que ocasionen disfrute y resulten relajantes; hacer ejercicio regularmente; la actividad física libera la tensión psico-física, y **mantener rutinas de sueño regulares** y llevar una dieta saludable.

### 3. Recomendaciones específicas para la tercera edad y pacientes con depresión.

Los ancianos, especialmente aquellos en aislamiento y con deterioro cognitivo/demencia, pueden encontrarse más ansiosos, irritables, estresados, agitados y retraídos durante el brote/cuarentena. Hay que proporcionarles **apoyo práctico y emocional** a través de su red de apoyo (familias) y profesionales sanitarios.

Si su estado mental lo permite, es conveniente **mantenerles informados** (disminuye su ansiedad) y ayudarles en las medidas de prevención mediante instrucciones que deben comunicarse de una forma clara, concisa, respetuosa y paciente.

Por último, las recomendaciones concretas para **pacientes con depresión** y otras enfermedades mentales, es importante que mantengan el **cumplimiento del tratamiento**, el contacto y la comunicación con su entorno familiar y amigos íntimos y con los recursos sanitarios y sociales.

