

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN DE CARÁCTER GENERAL

### Medidas higiénicas básicas

- Respete las medidas de distanciamiento interpersonal.
- Cumpla con todas las medidas de prevención que indique el empleador.
- Lávese las manos con frecuencia: la higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso; para la higiene de manos se podrá recurrir al empleo de agua y jabón, geles hidroalcohólicos, o desinfectantes con actividad virucida, autorizados por el Ministerio de Sanidad; en todos los casos se deberán respetar escrupulosamente las recomendaciones establecidas al efecto por las autoridades sanitarias.
- Utilice mascarilla apropiada en todos los espacios cerrados y en todos aquellos lugares al aire libre en los que no pueda mantener la distancia interpersonal. Siga las recomendaciones del fabricante en cuanto a los tiempos de utilización máximos de la mascarilla y su correcta colocación.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchelo a continuación, depositándolo en un cubo/papelera que disponga de tapa. Si no dispone de pañuelos, emplee la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evite tocarse la cara: la propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca.
- Evite los apretones de manos: evite estrechar la mano como señal de saludo; en su caso, lávese las manos después de estar en contacto físico con otras personas.
- Evite, en la medida de lo posible, el uso compartido de útiles y/o equipos de trabajo. Cuando esto no puede evitarse, proceda a su desinfección, antes de hacer uso de los mismos, y lávese/desinfecte las manos después de cada uso.
- No coma, beba o fume, mientras no se haya realizado una correcta higiene.
- En su caso, haga uso de los equipos de protección individual puestos a su disposición por la empresa, informando al titular de la actividad o persona designada al efecto en caso de deterioro y/o pérdida de eficacia de los mismos.
- En su caso, facilite el trabajo al personal de limpieza al abandonar el puesto de trabajo, despejando éste lo máximo posible.
- En la medida de lo posible, priorice el uso de medios de transporte individual frente al transporte colectivo y, en su caso, adopte las medidas de distanciamiento y utilización de medios de protección individual previstas por las autoridades sanitarias.
- No acuda al centro de trabajo:
  - Si ha sido diagnosticado o presenta síntomas compatibles con el COVID-19.
  - Si se encuentra en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con diagnosticada, o que presente síntomas, de COVID-19
- Si presenta síntomas de la enfermedad en el centro de trabajo:
  - Evite todo contacto con sus compañeros de trabajo, y
  - Ponga el hecho en conocimiento de su empleador.
- Cumpla con todas aquellas medidas de prevención y protección establecidas por las autoridades sanitarias, así como las establecidas por la propia empresa, para la prevención de posibles contagios durante el desarrollo de la actividad laboral.

### Medidas de carácter técnico

- Se garantizará el mantenimiento de una adecuada **distancia interpersonal** (al menos 1,5 m) entre los trabajadores, así como, en su caso, entre estos y los visitantes/usuarios/clientes que puedan concurrir en los lugares de trabajo, en los términos previstos por las autoridades sanitarias; en este sentido:
  - la **disposición de los puestos de trabajo**,
  - la **organización de la circulación de personas** y
  - la **distribución de espacios en el centro de trabajo**

deberán garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad prevista al efecto.

Las citadas medidas de distanciamiento interpersonal deberán cumplirse, igualmente, en los locales de descanso, aseos, vestuarios, etc., así como en cualquier otra zona de uso común.

# Anexo 1: Información a los trabajadores

- En aquellas situaciones en las que no resulte posible garantizar la correspondiente distancia de seguridad entre personas (al menos 1,5 m):
  - Se dispondrá de **medios de protección colectiva** (instalación de elementos de protección entre puestos de trabajo y/o entre éstos y los posibles visitantes/usuarios/clientes), y/o
  - Se pondrán a disposición de los trabajadores **equipos de protección** adecuados.
- Se garantizará que los trabajadores (así como, en su caso, los posibles visitantes/usuarios/clientes) tengan a su disposición, en los lugares de trabajo, **agua y jabón, geles hidroalcohólicos, o desinfectantes con actividad virucida**, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la limpieza de manos (se recomienda dar prioridad al uso de geles/desinfectantes sobre el uso de agua y jabón, para minimizar el uso de los aseos por parte de los trabajadores).
- Se reforzará la **limpieza y desinfección diaria de los lugares de trabajo**, prestando especial atención a los aseos y zonas de uso común, así como a aquellas superficies de contacto más frecuentes, tales como pomos de puertas, pasamanos y otros elementos de similares características.

Así mismo, se adoptarán las medidas necesarias para garantizar la limpieza y desinfección, después de cada uso, de los equipos de trabajo de uso común así como, en su caso, del mobiliario y objetos susceptibles de ser utilizados por los visitantes/usuarios/clientes del establecimiento.

***Nota:** para la limpieza y desinfección de los lugares de trabajo se utilizarán diluciones de lejía (1:50) o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida autorizados por el Ministerio de Sanidad.*

- En los lugares de trabajo (así como en los locales de aseo) se deberá disponer de **papeleras**, a ser posible, con tapa y pedal, en las que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable; dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente y, al menos, una vez al día.
- En los locales de aseo se dispondrá de **secadores eléctricos** o de **papel desechable**; en ningún caso se recurrirá al empleo de toallas (u otros medios similares) para el secado de manos.
- Se adoptarán las medidas necesarias para favorecer una adecuada **ventilación** de los lugares de trabajo, cuando dicha ventilación se realice mediante sistemas de ventilación forzada se garantizará la máxima renovación.

***Nota:** en este sentido, se deberán tomar en consideración las siguientes recomendaciones:*

- *El parámetro más importante a tener en cuenta es la renovación de aire por ocupante; se recomienda un mínimo de 12,5/segundo y ocupante; para asegurar este valor mínimo, se puede trabajar en dos direcciones: aumentar la ventilación o reducir la ocupación.*
- *Si el sistema dispone de controles específicos de calidad de aire (sondas de CO<sub>2</sub>, etc.) se recomienda proceder a la desconexión de los mismos, dando prioridad al uso continuado y a máximo caudal del sistema; en este sentido, se recomienda en horario laboral trabajar con el caudal máximo que permita el sistema y, en las horas restantes de la semana, incluidos fines de semana, mantener el sistema funcionando a bajo caudal (se recomienda no bajar del 25% del nominal establecido).*
- *Si se dispone de unidades de tratamiento con recirculación de aire, siempre que las condiciones de operación lo permitan se recomienda cerrar las compuertas de recirculación, trabajando al máximo con aire exterior; debe observarse que es prioritario hipotecar en cierta medida el confort y la eficiencia energética frente a la salubridad mientras sea prioritario evitar contagios.*
- *Si existe un sistema de extracción dedicado para la zona de aseos u otras zonas anexas a las oficinas, se recomienda mantener dicha extracción de forma permanente.*
- En los lugares de trabajo y, en especial, en los locales de aseo/vestuario, se colocarán **paneles informativos y/o señalizaciones** que fomenten las medidas de higiene y prevención.
- En los accesos a salas de reuniones, salas de espera, aseos, vestuarios, comedores, etc., se colocarán **paneles informativos** indicativos del aforo máximo del recinto, así como de las condiciones de ocupación/utilización del mismo.
- En el caso de que se empleen **uniformes o ropa de trabajo**, se procederá al **lavado y desinfección** de los mismos, de forma mecánica en ciclos de lavado completos a 60 y 90°C. Para la manipulación de las prendas textiles "sucias" se utilizarán guantes. No debe sacudirse la ropa para lavar.
- Además de las anteriores medidas, de carácter general, serán de aplicación todas aquellas **medidas de prevención y protección específicas** que puedan ser establecidas por las autoridades sanitarias para determinados sectores de actividad, así como el control de posibles brotes.

### Medidas de carácter organizativo

- Se establecerán los mecanismos para garantizar la identificación de posibles **trabajadores vulnerables** y, en su caso, la valoración de los mismos por el servicio sanitario del Servicio de Prevención para determinar si, en algún caso, dichos trabajadores deben ser considerados como especialmente sensibles en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2.

- En caso de detección de un **caso sospechoso** en el centro de trabajo, se adoptarán las medidas necesarias para garantizar el aislamiento del trabajador, evitando todo posible contacto con sus compañeros, informando al Servicio de Salud de la Comunidad Autónoma así como al Servicio de Prevención de la empresa, adoptando las medidas necesarias para la localización de los posibles contactos estrechos y manteniendo al trabajador (así como a dichos contactos) en aislamiento domiciliario, a la espera del resultado de las pruebas diagnósticas correspondientes.
- No deberán incorporarse a sus puestos, en el centro de trabajo, los siguientes trabajadores:
  - Trabajadores que estén en **aislamiento domiciliario** por tener diagnóstico de COVID-19 o tengan alguno de los síntomas compatibles con el COVID-19.
  - Trabajadores que, no teniendo síntomas, se encuentren en período de **cuarentena domiciliaria** por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.
- Se adoptarán las medidas necesarias para posibilitar:
  - la **reincorporación progresiva de forma presencial a los puestos de trabajo** y
  - la **potenciación del teletrabajo**
 cuando por la naturaleza de la actividad laboral sea posible.
- Se adoptarán las medidas necesarias para garantizar que no se superen las **limitaciones de aforo** establecidas, en su caso, por las autoridades sanitarias; en dichas circunstancias
  - se habilitarán mecanismos de control de acceso necesarios, y
  - se establecerán medidas para garantizar que aquellas personas que permanezcan a la espera guardan las debidas distancias de seguridad y son debidamente informadas sobre las medidas de protección que resultan de aplicación para el acceso al recinto.
- Se adoptarán las medidas necesarias para **evitar el riesgo de confluencia masiva de personas**, trabajadoras o no, en espacios o lugares de trabajo durante las franjas horarias de previsible máxima afluencia o concentración; en este sentido:
  - Se fomentará la **flexibilidad horaria** y los **turnos de trabajo escalonados**, para reducir las concentraciones de trabajadores.
  - Se evitarán las **reuniones** presenciales, dando prioridad a las comunicaciones on-line y las video-reuniones, evitando, especialmente, la celebración de cualquier reunión que implique una elevada concentración de personas. En todo caso, se adoptarán las medidas necesarias para garantizar el mantenimiento de las distancias interpersonales previstas al efecto.
  - Se dará prioridad a la **formación** on-line respecto de la presencial, garantizando, en el caso de que no fuera posible evitar dicha modalidad (y ésta estuviese permitida), las correspondientes medidas de distanciamiento interpersonal, higiene y/o protección individual, necesarias para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.
- En caso de que se disponga de **ascensores** o **montacargas**, el uso de los mismos se limitará al mínimo imprescindible y se utilizarán preferentemente las escaleras.
- Se limitará todo desplazamiento que implique la utilización de **medios de transporte colectivo**, salvo causa de fuerza mayor.
- Siempre que sea posible, se evitará el uso compartido, por parte de los trabajadores, de **útiles y equipos de trabajo**. En este sentido, el **fichaje** con huella dactilar será sustituido por otro sistema de control horario que garantice las medidas higiénicas adecuadas para protección de la salud y la seguridad de los trabajadores.
- Además de las anteriores medidas, de carácter general, serán de aplicación todas aquellas **medidas de prevención y protección específicas** que puedan ser establecidas por las autoridades sanitarias para determinados sectores de actividad, así como el control de posibles brotes.

### Protección Individual

En este sentido, se deberá de tener en cuenta la existencia de diferentes medios y equipos de uso individual que, ante la imposibilidad de garantizar la aplicación de las necesarias medidas de protección colectiva, y/o como complemento de las mismas, pueden resultar adecuados para garantizar la protección de los trabajadores en función de las características de las actividades desarrolladas por estos.

Es imprescindible que tanto la empresa como, en su caso, los trabajadores usuarios de los mismos sean conocedores de sus características, grado de protección y condiciones de utilización, así como de las diferencias entre los mismos:

- **Protección respiratoria:**
  - **Mascarillas higiénicas:** no son un equipo de protección individual (EPI) ni un producto sanitario; se trata un complemento a las medidas de distanciamiento físico e higiene recomendadas por el Ministerio de Sanidad en

el contexto de crisis sanitaria asociada a la COVID-19; cubren boca, nariz y barbilla y están provistas de un arnés que rodea la cabeza o se sujeta en las orejas; suelen estar compuestas por una o varias capas de material textil y pueden ser reutilizables o de un solo uso (consultar indicaciones del fabricante).

- **Mascarillas quirúrgicas:** se trata de un producto sanitario (no de un EPI) y están diseñadas para filtrar el aire exhalado, su misión es, por tanto, proteger a quienes están alrededor del usuario, evitando la dispersión vírica al estornudar, toser o hablar; este tipo de mascarillas no son reutilizables.
- **Mascarillas autofiltrantes FFP2/FFP3:** se trata de Equipos de Protección Individual (EPI) cuya función consiste en crear una barrera entre un riesgo potencial y el usuario, filtrando el aire inhalado para evitar la entrada de partículas contaminantes en nuestro organismo: según su eficacia de filtración pueden ser de tipo FFP1, FFP2, y FFP3 (para la protección contra la COVID-19 se recomienda el uso de mascarillas del tipo FFP2 o FFP3).

*Nota: Se prohíbe el uso de mascarillas autofiltrantes con válvula de exhalación.*

En todos los casos, por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no hacer uso de las mascarillas durante más de 4 horas seguidas y, en caso de que se humedezcan o se deterioren por el uso, se recomienda proceder a la sustitución de las mismas.

- **Otros equipos de protección:**

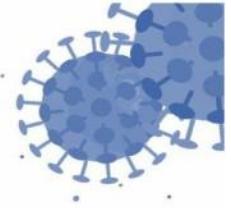
- **Guantes de protección:** se debe tener en cuenta que la utilización de este tipo de equipos de protección individual no garantiza la seguridad del usuario si no se respetan, además, las normas de higiene básica; el usuario del este tipo de equipos deberá evitar, por tanto, tocarse la cara con los guantes (ya que estos podrían haber entrado en contacto con una superficie contaminada) y, en caso de tener que hacerlo, deberá proceder, previamente, al quitarse los guantes y a llevar a cabo una adecuada higiene de manos, haciendo uso, para ello geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida autorizados.
- **Pantallas faciales:** se debe tener en cuenta que se trata de un equipo de protección frente a posibles proyecciones/salpicaduras y, por lo tanto, se debe tener en cuenta que este tipo de equipos no ofrecen protección frente a una posible inhalación del virus, por lo que, en su caso, deberá utilizarse de forma combinada con la correspondiente protección respiratoria.

El Ministerio de Sanidad no ha establecido recomendaciones relativas al uso de este tipo de equipos de protección individual por parte de la población en general.

### **Formación e información**

- Todo el personal recibirá una adecuada **información y formación** en relación al virus, sus vías de transmisión y a las medidas de prevención y protección que resulten de aplicación para minimizar el riesgo de un posible contagio.

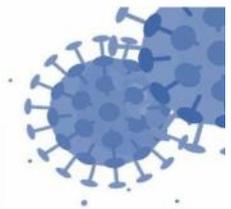
## ¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?



Los coronavirus son una familia de virus que normalmente afectan sólo a animales, aunque en ocasiones pueden transmitirse a las personas.

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce la enfermedad COVID-19.

## ¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob



## ¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



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

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El **80%** de los casos presenta **síntomas leves**

## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



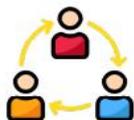
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



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



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación.

Consulta fuentes oficiales para informarte

2 abril 2020

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



## Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- |           |  |  |  |
|-----------|--|--|--|
| <b>1</b>  | <b>AUTO-AISLARSE</b>                     | En una <b>habitación de uso individual</b> con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.<br>Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.     |  |
| <b>2</b>  | <b>MANTENTE COMUNICADO</b>               | Ten disponible un <b>teléfono</b> para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.   |  |
| <b>3</b>  | <b>¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?</b>           | Si tienes sensación de falta de aire o sensación de <b>gravedad</b> por cualquier otro síntoma <b>llama al 112</b> .   |  |
| <b>4</b>  | <b>TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA</b> | Si no, <b>llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma</b> o contacta por teléfono con el centro de salud.  |  |
| <b>5</b>  | <b>AUTOCUIDADOS</b>                      | Usa <b>paracetamol</b> para controlar la fiebre; ponte <b>paños húmedos</b> en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; <b>bebe líquidos</b> ; <b>descansa</b> , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. |  |
| <b>6</b>  | <b>AISLAMIENTO DOMICILIARIO</b>          | Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las <b>recomendaciones para el aislamiento domiciliario</b> e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.   |  |
| <b>7</b>  | <b>LAVADO DE MANOS</b>                   | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un <b>correcto lavado de manos</b> .   |  |
| <b>8</b>  | <b>SI EMPEORAS</b>                       | <b>Si empeoras</b> y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, <b>llama al 112</b> .  |  |
| <b>9</b>  | <b>14 DÍAS</b>                           | Se recomienda mantener el <b>aislamiento 14 días</b> desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.  |  |
| <b>10</b> | <b>ALTA</b>                              | El <b>seguimiento y el alta</b> será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.   |  |

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

25 marzo 2020

#ESTE VIRUS  
**LO PARAMOS UNIDOS**



## Teléfonos de información

	Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
	Aragón	976 696 382
	Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1
	Cantabria	900 612 112
	Castilla La Mancha	900 122 112
	Castilla y León	900 222 000
	Cataluña	061
	Ceuta	900 720 692
	C. Madrid	900 102 112
	C. Valenciana	900 300 555
	Extremadura	112
	Galicia	900 400 116
	Islas Baleares	061
	Canarias	900 112 061
	La Rioja	941 298 333
	Melilla	112
	Murcia	900 121 212
	Navarra	948 290 290
	País Vasco	900 203 050

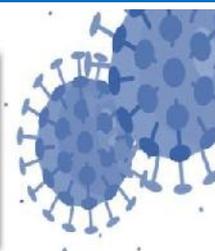
En caso de urgencia sanitaria llamar al **112**.

# ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

## ¿Has estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?



**Si has sido un contacto “estrecho”, es decir:**

- Has sido cuidador/a de esa persona
- Has tenido un contacto a menos de 2 metros de forma continuada

**#Cuarentena  
EnCasa**

**No debes salir  
en 14 días salvo:**

- Necesidad de asistencia sanitaria
- Indicación por trabajar en servicio esencial

**Y si  
tienes  
síntomas**

**#Aíslate  
Quédate  
en tu  
habitación**

**Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)**

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



## Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19



Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

**Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda.**

**Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.**

### Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



**Quédese en su casa**, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación productos de higiene de manos.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

### Persona cuidadora



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice mascarilla cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes

### Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



Lávese las manos con agua y jabón



**No comparta utensilios** personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la **mascarilla** si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

### Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



**No sacudir** la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien



**Limpie a diario las superficies** que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**



**BOLSA 1** en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2**, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota **empeoramiento** comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.

Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

11 abril 2020

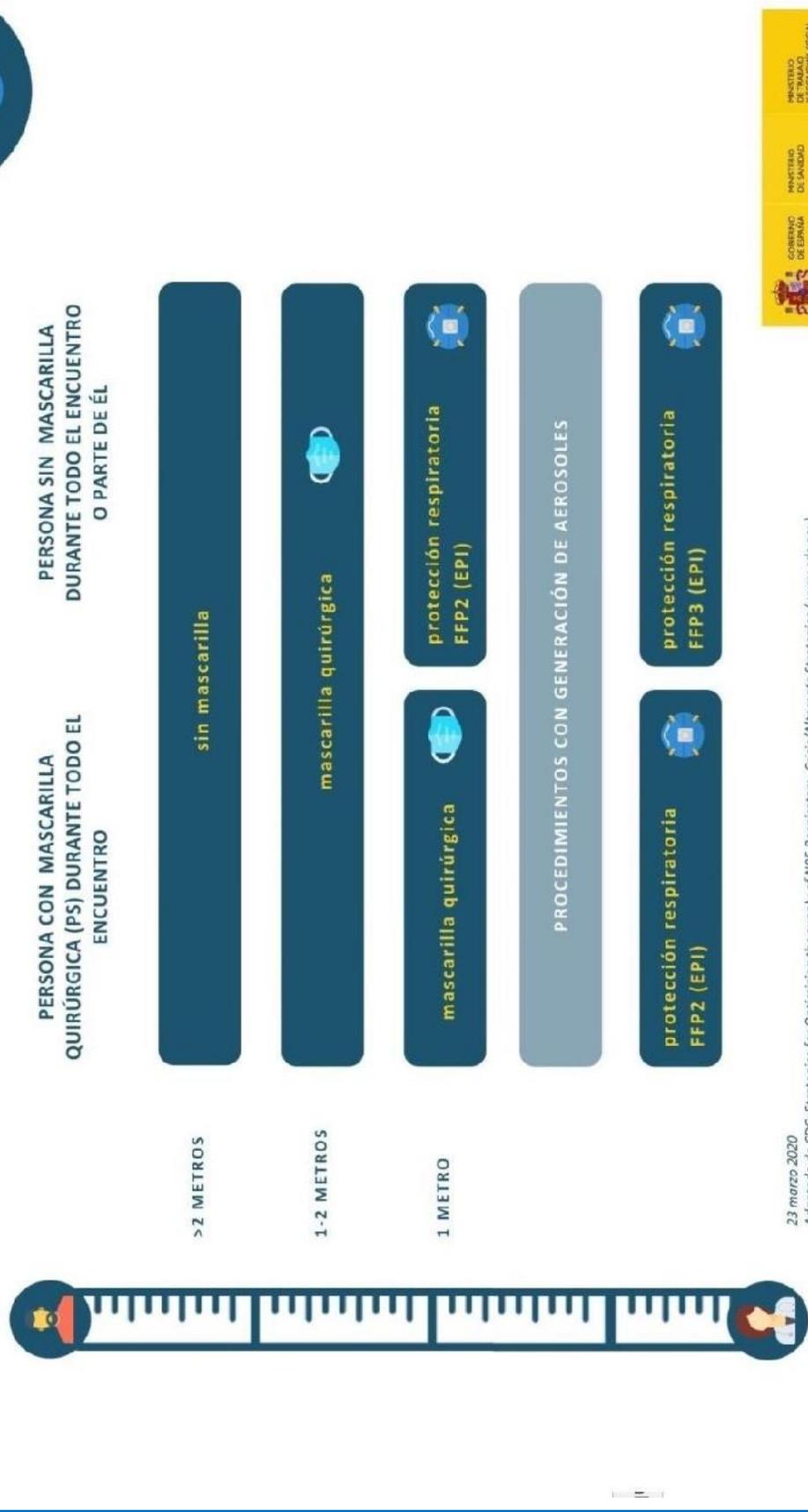


- Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
- [Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

En la tabla siguiente se muestra el uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI, basado en la distancia de una persona con COVID-19 y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).

# Mascarillas (1)

## Recomendaciones según distancia con la persona sintomática

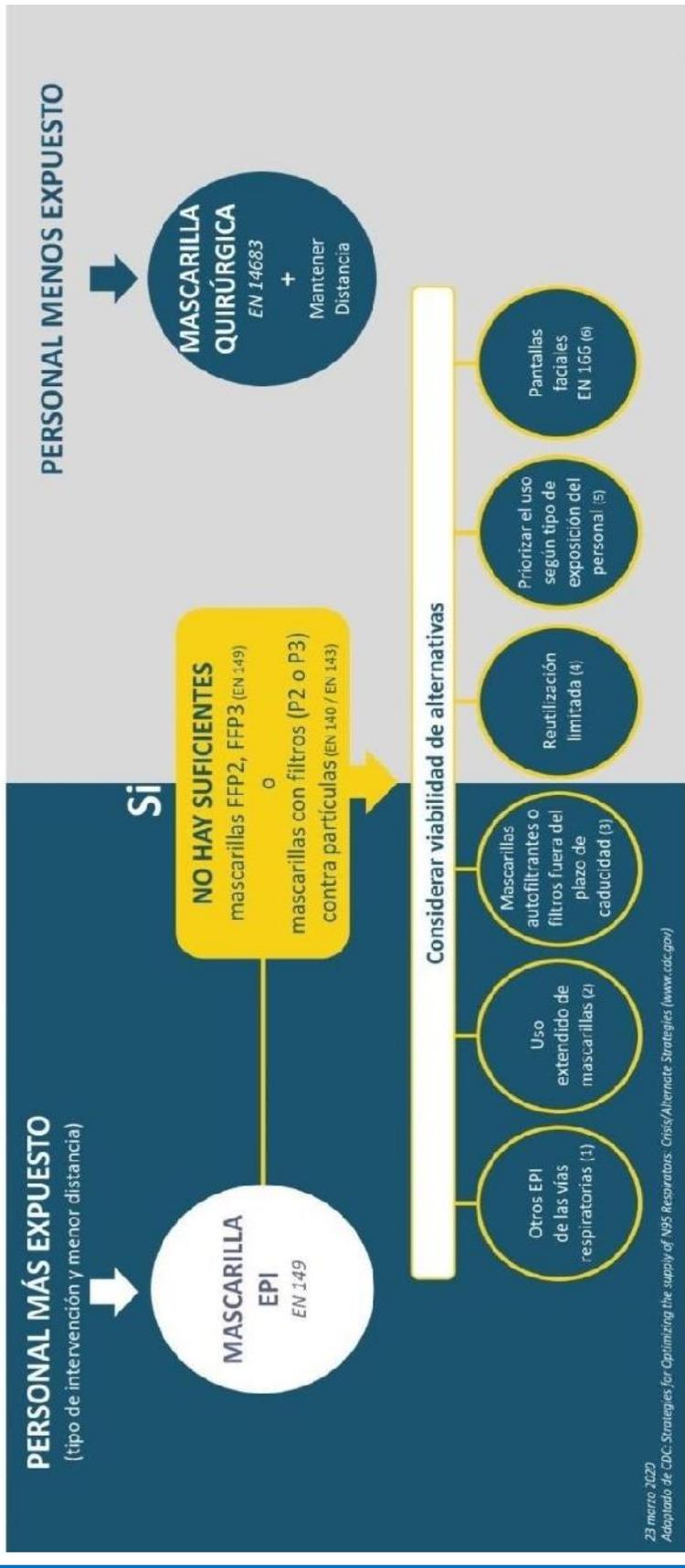


23 marzo 2020  
Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))





## Mascarillas (2)

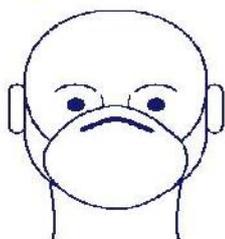


- (1) **Máscaras completas EN 136 + filtros frente a partículas EN 143.** Equipos filtrantes de ventilación asistida provistos de máscaras o mascarillas EN 12942. Equipos filtrantes de ventilación asistida incorporados a casco o capuz EN 12941.
- (2) **Uso extendido de mascarillas autofiltrantes:** Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla en encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes diferentes, sin quitarse la mascarilla entre ellos. El uso extendido es muy adecuado en situaciones en las que varios pacientes tienen el mismo diagnóstico de enfermedad infecciosa y se agrupan (por ejemplo, se alojan en la misma unidad hospitalaria).
- (3) **Uso de EPI más allá de la vida útil designada por el fabricante:** Es necesario tener en cuenta que las mascarillas (EPI) fuera del plazo de caducidad pueden no cumplir con los requisitos para los cuales fueron certificadas. Con el tiempo, los componentes como las cintas y el material del puente nasal pueden degradarse, lo que puede afectar la calidad del ajuste. Inspeccione visualmente la mascarilla para verificar que sus componentes no se hayan degradado.
- (4) **Reutilización limitada:** Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla para encuentros múltiples con pacientes pero retirándola después de cada encuentro y siempre haciendo uso de guantes. La reutilización ya se ha recomendado como una opción para conservar la protección respiratoria durante brotes y pandemias de patógenos respiratorios previos y podría ser necesaria cuando se atiende a pacientes con COVID-19. Sin embargo, se desconoce cuál es la contribución potencial de la transmisión por contacto para el SARS-CoV-2, y se debe tener precaución. Existe la opción de reutilizar las mascarillas entre distintos usos sometiéndolas durante 30 minutos a una temperatura de 70°C con el fin de inactivar el virus SARS-CoV-2.
- (5) **Priorizar el uso por tipo de actividad:** Este enfoque de priorización es apropiado cuando los equipos de protección respiratoria (EPR) son tan limitados que ya no es posible que todo el personal sanitario use EPR de manera rutinaria cuando atiende a un paciente con COVID-19. Se debe priorizar el uso de EPR con las exposiciones de mayor riesgo, incluida la presencia en la sala durante los procedimientos con generación de aerosol realizados en personas sintomáticas.
- (6) **Pantallas faciales (EN 166):** Protege mascarilla para reutilización. Da protección añadido sobre mascarilla quirúrgica. Evita contacto mano cara. Protege frente a salpicaduras.



Información extraída de la Guía de Compra de Mascarillas del Ministerio de Consumo, de 03/05/2020; para más información: <https://www.lamondocia.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Documents/2020/030520%20GU%20C3%20DA%20COMPRA%20MASCARILLAS.pdf>

## Mascarillas higiénicas



**i** Este producto no es un EPI ni un producto sanitario.

Las mascarillas higiénicas son un complemento a las medidas de distanciamiento físico e higiene recomendadas por el Ministerio de Sanidad en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

Cubren boca, nariz y barbilla y están provistas de un arnés que rodea la cabeza o se sujeta en las orejas. Suelen estar compuestas por una o varias capas de material textil y pueden ser reutilizables o de un solo uso.

### ¿Cuánto duran?

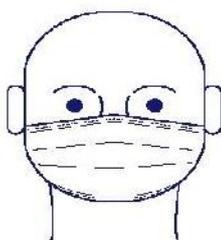
Si son reutilizables, el fabricante indicará el número máximo de lavados. A partir de ahí, no se garantiza la eficacia de la mascarilla.

Las no reutilizables deben ser eliminadas después de su uso recomendado.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

## Mascarillas quirúrgicas



**i** Pueden tener fecha de caducidad.

Las mascarillas quirúrgicas son las que acostumbramos a ver en ambientes clínicos. Su objetivo es evitar que el personal sanitario y los pacientes infectados (o sospechosos de estarlo) transmitan agentes infecciosos.

Estas mascarillas están diseñadas para filtrar el aire exhalado. Su misión es proteger a quienes están a tu alrededor, evitando la dispersión vírica al estornudar, toser o hablar.

Deben tener un mecanismo que permita ceñirla estrechamente sobre nariz, boca y barbilla a quien la lleva puesta.

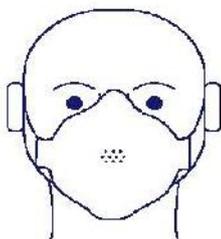
### ¿Cuánto duran?

Depende del fabricante. Consulta las instrucciones. Cuando la notes húmeda o sucia, cámbiala.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

## Mascarillas EPI



¿Qué debo mirar en el etiquetado?



Este tipo de mascarillas son Equipos de Protección Individual (EPI) y se recomiendan fundamentalmente para su empleo por profesionales para crear una barrera entre un riesgo potencial y el usuario. También pueden estar recomendadas para grupos vulnerables por indicación médica.

Las mascarillas EPI tienen como finalidad filtrar el aire inhalado evitando la entrada de partículas contaminantes en nuestro organismo.

Según su eficacia de filtración pueden ser de tres tipos: FFP1, FFP2, y FFP3.

**Para la protección contra la COVID-19 se recomienda el uso de mascarillas EPI FFP2.**

### ¿Cuánto duran?

Depende del fabricante. Consulta las instrucciones. Cuando la notes húmeda o sucia, cámbiala.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.



Información extraída de la Guía de Compra de Mascarillas del Ministerio de Consumo, de 03/05/2020; para más información: <https://www.lamondioa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Documentos/2020/030520%20GU%3%8DA%20COMPRA%20MASCARILLAS.pdf>

## ¿Qué mascarilla necesito?

### Mascarillas para la población general:

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 <b>Mascarillas higiénicas</b>	Con especificaciones UNE		
	Sin especificaciones UNE	Consulta en la página 2	
 <b>Mascarillas quirúrgicas</b>	Tipo I		
	Tipo II		
	Tipo IIR		

Son un elemento de barrera para protegerte frente al contagio de la COVID-19 siempre y cuando se usen junto al resto de medidas de distanciamiento físico, higiene de manos y demás recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

### Mascarillas para uso preferente por profesionales:

**ATENCIÓN:** Si no eres profesional, no estás en contacto con el virus o no tienes actividades de riesgo relacionadas con el COVID-19, no necesitas este tipo de mascarillas para protegerte de contagio, a no ser por indicación médica.

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 <b>Mascarillas EPI</b>	FFP1 sin válvula de exhalación		
	FFP2 sin válvula de exhalación		
	FFP3 sin válvula de exhalación		
	FFP2 con válvula de exhalación		
	FFP3 con válvula de exhalación		

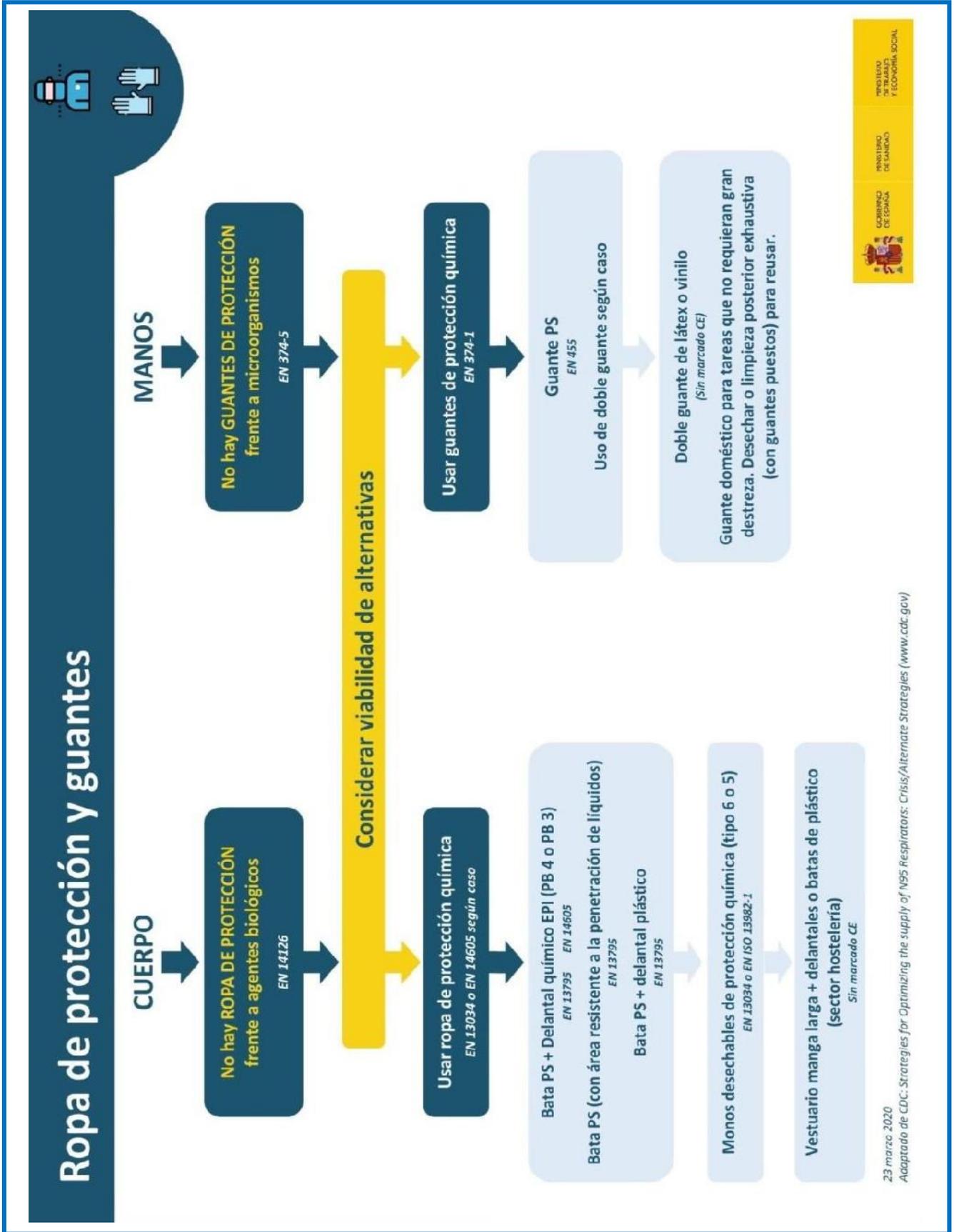
### ¿Se pueden lavar las mascarillas de tipo No Reutilizable?

No. Si el fabricante no indica que la mascarilla es lavable –y, por lo tanto, reutilizable– no lo hagas. No se puede garantizar que conserve sus propiedades.

### ¿Cómo se lavan las mascarillas reutilizables?

Cada fabricante explica las instrucciones de lavado. Usar un método distinto al recomendado puede deteriorar el producto y, por lo tanto, perder su efectividad.

El Ministerio de Sanidad ha publicado los métodos de lavado aceptados que son capaces de eliminar la COVID-19. El fabricante debería recomendar en sus instrucciones uno de estos métodos de higienización.



## REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

NOMBRE DEL TRABAJADOR/A:  DNI:

PUESTO DE TRABAJO:

Por la presente se certifica que el trabajador arriba indicado ha sido informado de las siguientes recomendaciones sanitarias que debe seguir de forma individual para prevenir un posible contagio del Covid-19.

Dichas informaciones han sido extraídas de la Evaluación de la Exposición a Coronavirus (SARS-CoV-2) elaborada por Cualtis, S.L.U., en calidad de Servicio de Prevención Ajeno de la Empresa, estando obligado el trabajador a colaborar con la empresa en la adopción de las medidas de prevención y protección establecidas en dicho documento.

### Información entregada:

- Medidas de prevención/protección de carácter general
- Infografía: ¿Qué es y cómo se transmite el coronavirus?
- Infografía: ¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus? ¿Qué puedo hacer para protegerme?
- Infografía: Decálogo: Como actuar en caso de presentar síntomas
- Infografía: Teléfonos de información
- Infografía: ¿Cómo debo lavarme las manos?
- Infografía: ¿Has estado en contacto con alguien con síntomas del Covid-19?
- Infografía: Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de Covid-19
- Infografía: Recomendaciones relativas al uso de mascarillas (1 y 2)
- Infografía: Tipos de Mascarillas
- Infografía: ¿Qué mascarilla necesito?
- Infografía: Recomendaciones relativas al uso de prendas y guantes de protección

Fecha de entrega:

Firma del trabajador:

## Anexo 2: Formato para el registro de entrega de información