

INSTRUCCIONES DE TRABAJO

CORONAVIRUS COVID-19

REALIZADO POR:



¿Qué es el COVID-19?

El coronavirus COVID-19 es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la patología humana.

¿Cómo se transmite?

Existen 2 vías diferentes de transmitir el coronavirus:

- De persona a persona se transmite por vía respiratoria a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, cuando el enfermo presenta sintomatología respiratoria (tos y estornudos)
- A través de contacto directo de las manos y objetos contaminados con ojos, boca y nariz (mucosas). A día de hoy se desconoce el tiempo en que el virus puede estar activo en el medio ambiente o en una superficie.

Periodo de incubación

El periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días (periodo de incubación medio 5-6 días) Por ello, las mejores medidas de protección es el aislamiento de personas contagiadas y portadoras del virus y la higiene personal.

Los síntomas más comunes

- Fiebre (puede ser inferior a 38°C). Tos seca, dificultad respiratoria, malestar general
- En casos puntuales , neumonía y complicaciones clínicas

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Personas más vulnerables al coronavirus

- Personas con enfermedades crónicas: enfermedades cardiovasculares, personas con diabetes, hipertensos, personas con insuficiencia respiratoria crónica, cáncer.
- Las persona embarazadas son factor de riesgo

Recomendaciones preventivas:

1. Eliminación del riesgo

- Se prohíben las reuniones de trabajo presenciales. Si es necesario mantener una reunión se realizarán a través de medios telemáticos.
- Las actividades formativas que el SPMA ofrece a los trabajadores, se sustituyen por la entrega de un manual de formación, y la posibilidad de contactar con el técnico de Prevencion asignado a la empresa vía telefónica para aclarar dudas.
- Posponer los viajes que no sean imprescindibles.
- Evitar el solapamiento de personas a la entrada y salida del trabajo, cambios de turnos, descansos,.....

2. Control del riesgo

- Al toser o estornudar **cubrirse bien la boca y la nariz con el codo** o con un pañuelo desechable para retener las secreciones respiratorias.



- Usar pañuelos desechables y eliminarlos inmediatamente a la basura

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que **las manos facilitan su transmisión**, especial atención después de haber tocado objetos y superficies.



- **Lavarse las manos a menudo con agua y jabón** (o solución recomendada) para evitar la transmisión o el contacto con los virus y siempre después de toser, estornudar y sonarse.



- Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica → DESINFECCION.
- Si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico →LAVADO. Si no se dispone de productos en base alcohólica proceder siempre a un lavado de manos.

- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos que puedan dificultar una correcta higiene de manos
- Limpieza de los lugares comunes de trabajo:
 - Lejía diluida al 0,1%
 - Etanol 95%

Para las tareas de limpieza hacer uso de guantes de vinilo/ acrilonitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón

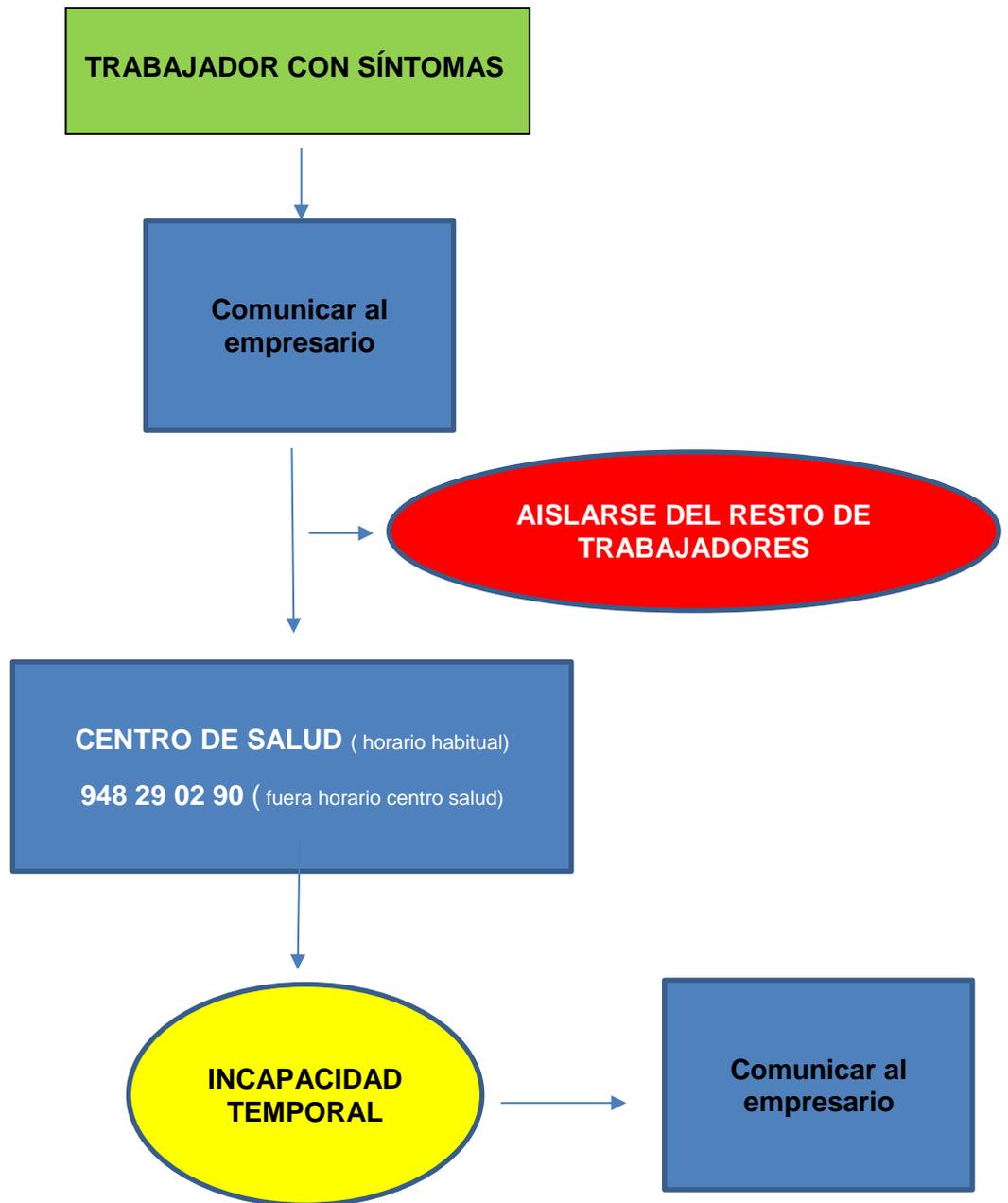
- Respetar las medidas de distancia recomendadas entre personas: 1,5-2 m
- Evitar las aglomeraciones y **cualquier contacto físico**
- Estricto cumplimiento de las medidas de higiene en los procesos de manipulación de alimentos, así como la utilización de mascarillas eficaces (FFP3).

Actuaciones en caso de trabajador con síntomas:

1. Si el trabajador se **encuentra en el domicilio** abstenerse de ir a trabajar y seguir las siguientes indicaciones:



2. Si el trabajador se encuentra en el **centro de trabajo**



COR NAVIRUS

1

SI DE FORMA REPENTINA PRESENTA
SÍNTOMAS RESPIRATORIOS AGUDOS,



fiebre



tos



falta de aire

**PERMANEZCA EN CASA
Y LLAME A SU CENTRO DE SALUD.**

2

FUERA DEL HORARIO DE ATENCIÓN
DE TU CENTRO DE SALUD,



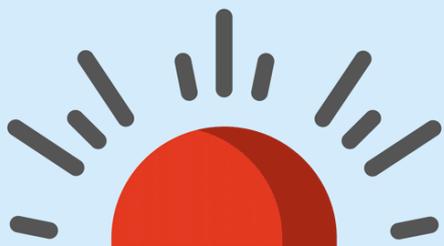
CONTACTE CON EL TELÉFONO DEL CONSEJO SANITARIO:



948 290 290

3

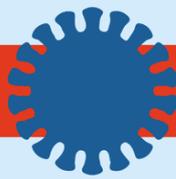
**SI NECESITA ATENCIÓN URGENTE,
LLAME AL:**



112



CORONAVIRUS



RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

1 LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA CON AGUA Y JABÓN:



Después de sonarte la nariz, estornudar o toser



Antes y después de atender a una persona enferma



Después de ir al baño



Antes de comer o manipular alimentos



Después del contacto con animales



Siempre que tus manos estén sucias

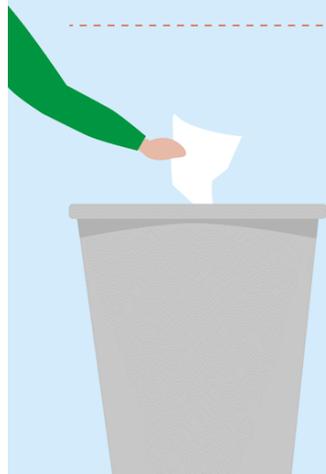
2



CÚBRETE LA BOCA CON EL ANTEBRAZO O CON UN PAÑUELO AL TOSER O ESTORNUDAR

3

UTILIZA PAÑUELOS DESECHABLES Y TÍRALOS A LA PAPELERA



4



SI TIENES OTRAS DUDAS, CONTACTA CON EL SERVICIO DE CONSEJO SANITARIO EN EL:

948 290 290

consejosalud@navarra.es

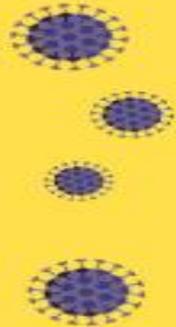


LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



40-60"