

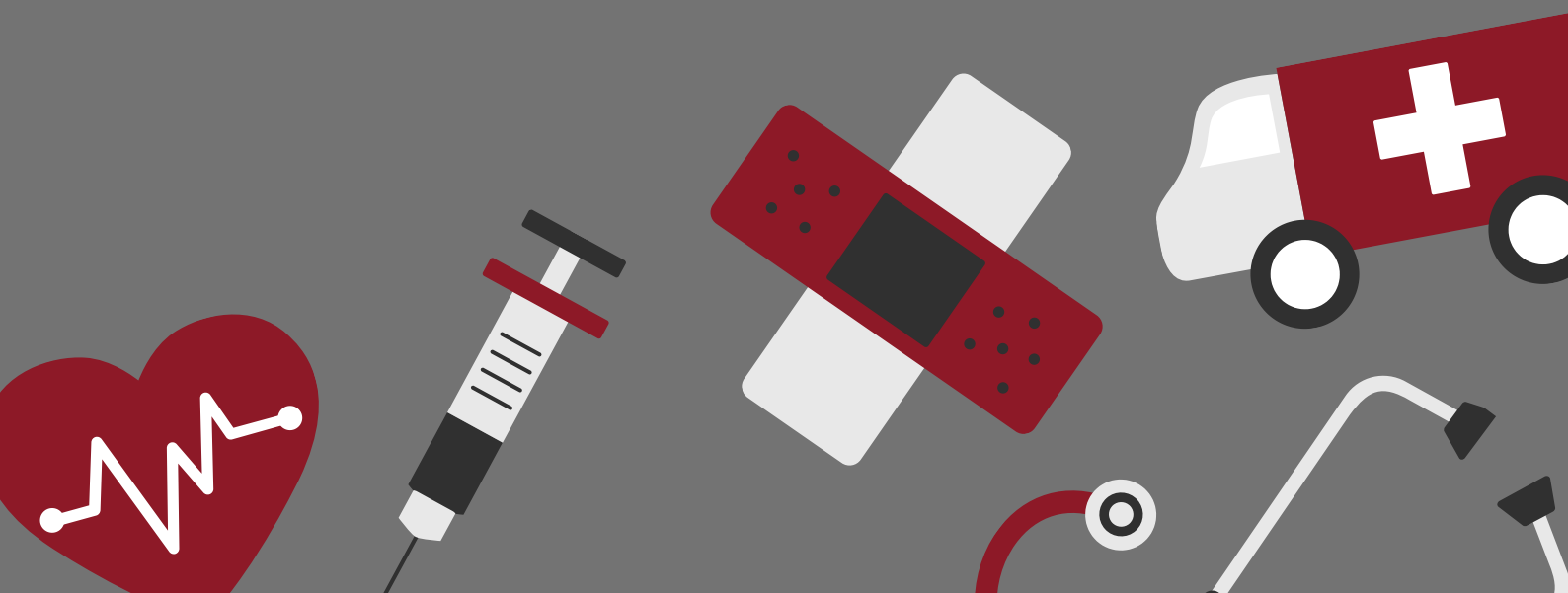
PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN Y RECOMENDACIONES

CON RELACIÓN AL COVID-19

www.gestoresmadrid.org



**ILUSTRE COLEGIO
OFICIAL DE GESTORES
ADMINISTRATIVOS
DE MADRID**



TÉCNICA DE LAVADO DE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.

Duración:
De 40 a 60 segundos



1. Mójese las manos con agua.



2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de la mano.



3. Frótese las palmas de las manos entre sí.



4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



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



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



9. Enjuáguese las manos con agua.



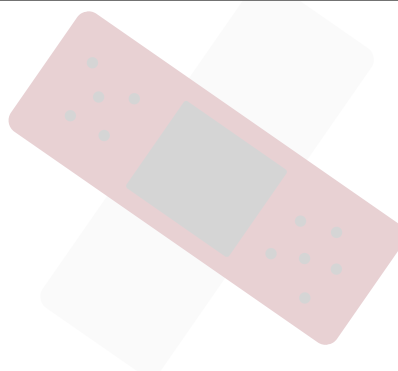
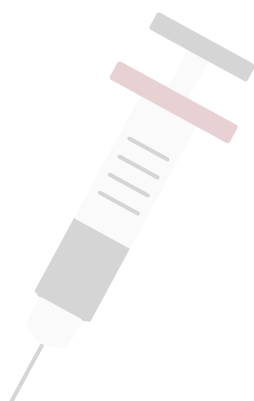
10. Séqueselas con una toalla de un solo uso.



11. Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



...una vez secas, sus manos son seguras.
Basado en información de OMS



MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.

(Se adjunta cartel para colocar en servicios o lavabos de la empresa)

- En los casos en que no se disponga de lavabos propios, no estén próximos al puesto de trabajo o el abandono del puesto pueda suponer un problema, se recomienda facilitar gel antiséptico para la higiene de manos en el puesto de trabajo, sobre todo en aquellos puestos en los que se atiende al público.

- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.

- Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo, pudiéndose ayudar de un gorro de quirófano.

- Evitar el uso de lentillas. Si se necesitan gafas, éstas deberán estar fijadas con cinta adhesiva desde el puente de la gafa a la frente.

- Se recomienda retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.

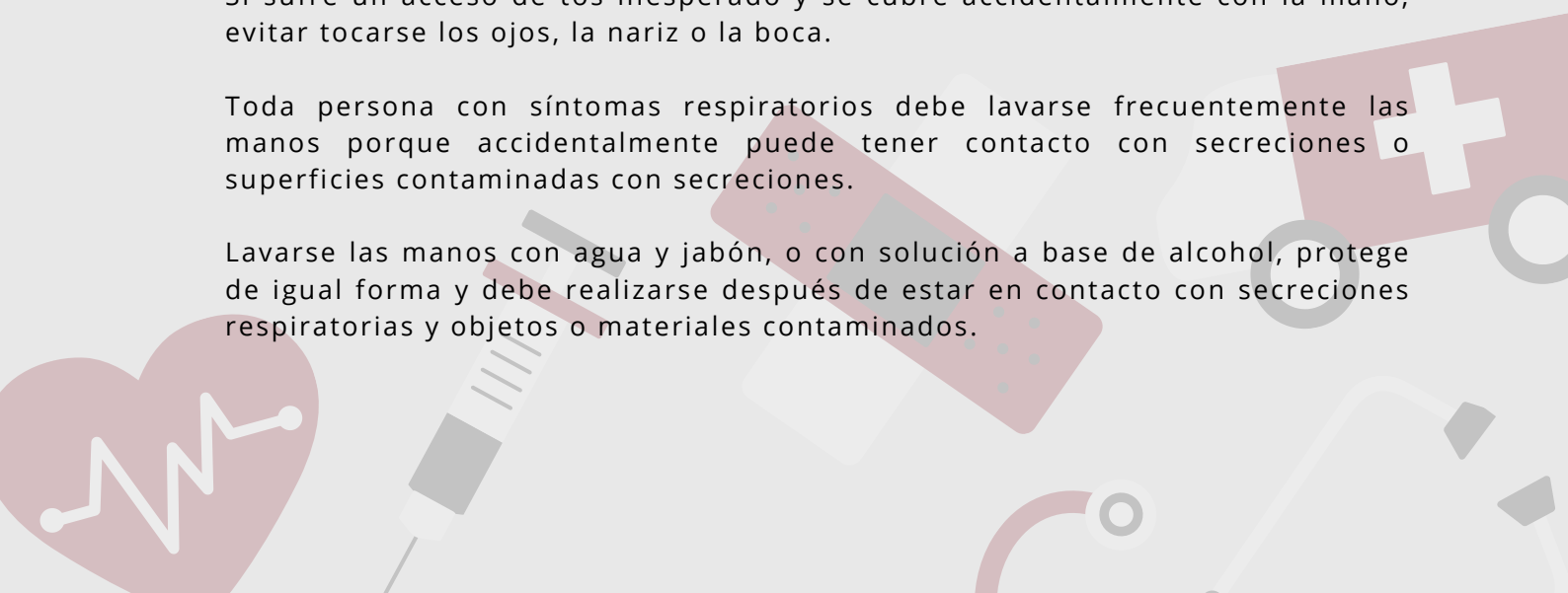
- Etiqueta respiratoria:

Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo con el propósito de no contaminar las manos.

Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.

Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.



INFORMACIÓN CORONAVIRUS

El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la patología humana que pertenece a la familia *Coronaviridae*.

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. La mayoría de los casos presentan síntomas leves. 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 de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

De acuerdo con los datos epidemiológicos de los que se dispone hasta el momento, se transmite por vía respiratoria a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, cuando el enfermo presenta sintomatología (tos y estornudos) y contacto con secreciones.

Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

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

Con los datos de los que se dispone actualmente, no hay evidencias de que las personas que no presentan síntomas puedan transmitir la enfermedad.

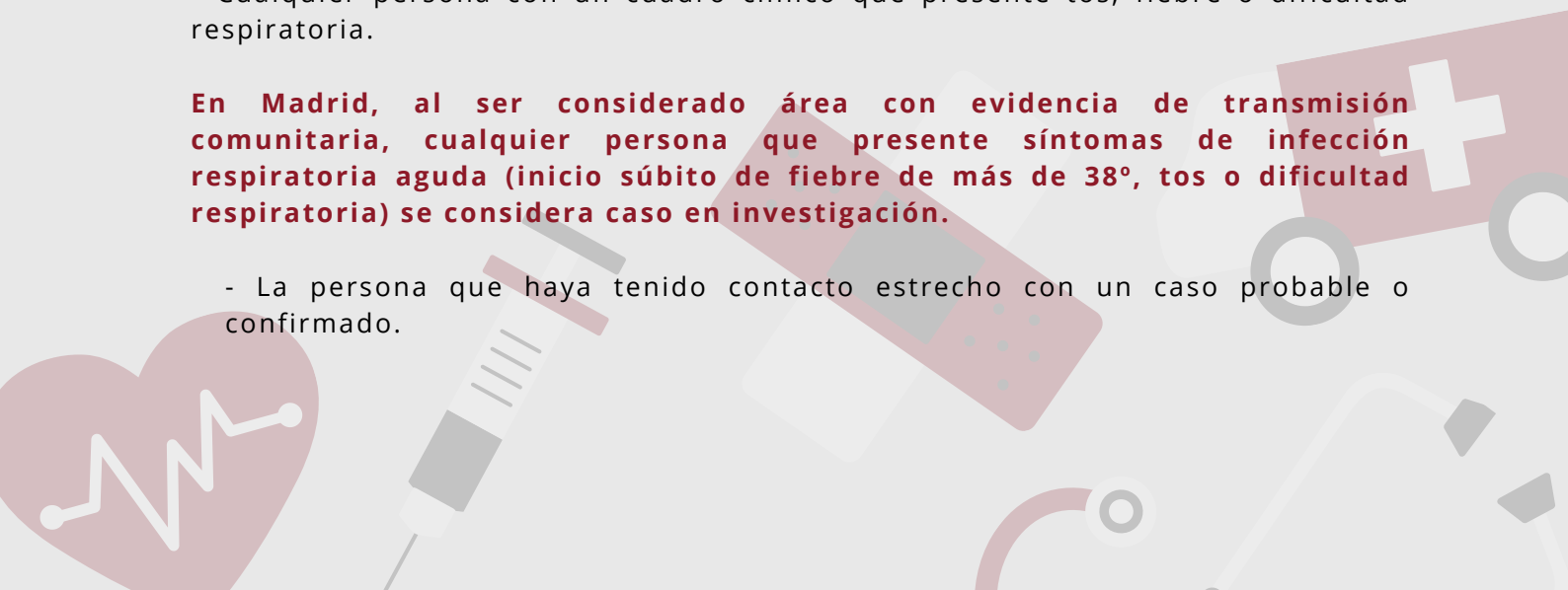
RIESGO DE EXPOSICIÓN

Se van a considerar como casos en investigación de COVID-19 aquellos que cumplan los siguientes criterios:

- Cualquier persona con un cuadro clínico que presente tos, fiebre o dificultad respiratoria.

En Madrid, al ser considerado área con evidencia de transmisión comunitaria, cualquier persona que presente síntomas de infección respiratoria aguda (inicio súbito de fiebre de más de 38°, tos o dificultad respiratoria) se considera caso en investigación.

- La persona que haya tenido contacto estrecho con un caso probable o confirmado.



INFORMACIÓN CORONAVIRUS

Se define como **contacto estrecho**:

- Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros.
- En entorno laboral, el haber estado en un radio de 2 metros de un trabajador con síntomas respiratorios a los que se le ha clasificado como caso posible o confirmado.

* Hay que tener en cuenta que en Madrid, al ser un área con transmisión comunitaria, no es necesario realizar un diagnóstico de laboratorio por lo que todos los casos que presenten la sintomatología compatible van a quedar clasificados como casos posibles.

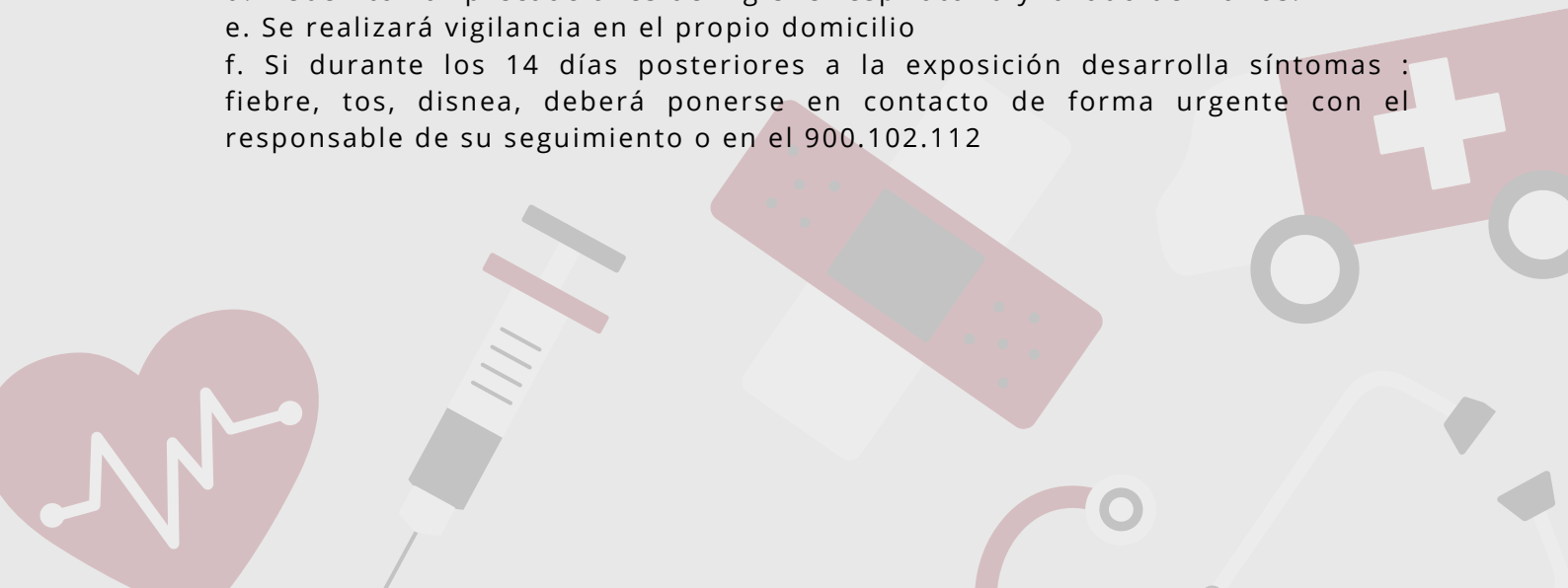
PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN

1. Aquellos trabajadores que hayan tenido contacto estrecho con un caso confirmado/probable/posible y presenten síntomas deberán tomar las siguientes indicaciones:

- a. Cese temporal de la actividad laboral y **aislamiento domiciliario**, como parte del tratamiento siempre y cuando mantenga una sintomatología leve.
- b. Seguir indicaciones para el aislamiento domiciliario, manteniéndose en una habitación independiente, a ser posible con ventilación.
- c. Si empeoran los síntomas (fiebre, tos, disnea) deberá ponerse en contacto de forma urgente con el responsable de su seguimiento o en el 900.102.112.

2. Aquellos trabajadores que hayan tenido un contacto estrecho con un caso confirmado/probable/posible y no presente síntomas deberá seguir las siguientes indicaciones:

- a. Deberá realizar **cuarentena en su domicilio**.
- b. Deben estar localizables a lo largo de todo el periodo de seguimiento.
- c. Deben mantener el distanciamiento social y mantenerse en el domicilio.
- d. Deben tomar precauciones de higiene respiratoria y lavado de manos.
- e. Se realizará vigilancia en el propio domicilio
- f. Si durante los 14 días posteriores a la exposición desarrolla síntomas : fiebre, tos, disnea, deberá ponerse en contacto de forma urgente con el responsable de su seguimiento o en el 900.102.112



INFORMACIÓN CORONAVIRUS

3. Aquellos trabajadores que hayan podido tener un contacto casual, es decir, que haya estado a más de dos metros o con medidas de protección que eviten el contacto, deberán seguir las siguientes indicaciones:

- a. Vigilancia pasiva durante 14 días tras la última exposición al caso.
- b. Deben estar localizables a lo largo de todo el periodo de seguimiento.
- c. Deben seguir las indicaciones de distanciamiento social , higiene...
- d. Si durante los 14 días posteriores a la exposición desarrolla síntomas: fiebre, tos, disnea, deberá ponerse en contacto de forma urgente con el responsable de su seguimiento o en el 900.102.112

*** Cuando se dé un caso confirmado en un trabajador, la empresa deberá ponerlo en conocimiento del Servicio de Prevención.**

Vigilancia activa: Toma de temperatura diaria mañana y noche y monitorización de síntomas. Debe reportarlos diariamente.

Vigilancia pasiva: Consiste en que todo trabajador se tome la temperatura por la mañana y por la noche y vigile la aparición súbita de tos, dificultad respiratoria o síntomas respiratorios en cuyo caso, no se debe acudir al centro de trabajo y deberá comunicarlo a la empresa. Deberá ponerse en contacto con su centro de salud o el teléfono 900 102 112 para seguir las pautas indicadas. El trabajador comunicará a su empresa si el motivo de la baja es considerado como caso confirmado o posible para valorar los contactos si procede.

EN EL MOMENTO ACTUAL ES UNA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y CÍVICA QUE CADA PERSONA REALICE ESTA VIGILANCIA PASIVA PARA DISMINUIR LA CADENA DE CONTAGIOS. DESDE LAS EMPRESAS SE DEBE FOMENTAR ESTA MEDIDA.

En todo, cualquier duda quedamos a su disposición para cualquier aclaración.

