

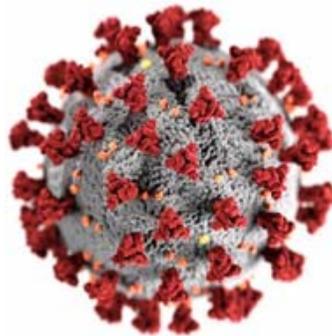
**Consultoría
Integral
de PRL, S.L.**

**ASPECTOS BÁSICOS DE LA PREVENCIÓN CONTRA
LA COVID-19**



INTRODUCCIÓN

Los **coronavirus** son una familia de virus llamados así por su forma, ya que al observarlos al microscopio se asemejaban a la **corona solar** y que normalmente afectan sólo a animales, aunque en ocasiones pueden transmitirse a las personas.





INTRODUCCIÓN

- ❶ El **SARS-CoV-2** es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en **diciembre de 2019**.
- ❷ El 30 de enero, la Organización Mundial de la Salud lo declaró una situación de emergencia internacional (**PHEIC**, por sus siglas en inglés).
- ❸ Todo apunta a que probablemente la transmisión del virus se produjo por manipulación o por consumo de especies, como el murciélago o el pangolín.
- ❹ Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce la enfermedad **COVID-19**. COVID, como nombre abreviado, “CO” corresponde a “corona”, “VI” a “virus” y “D” a “disease” (“enfermedad”).
- ❺ La **pandemia** declarada por la **OMS** el **11 de marzo** pasado, está evolucionando de manera muy rápida y con ello, el conocimiento que tenemos sobre este nuevo virus.



INTRODUCCIÓN

QUÉ ES LA COVID-19

- ❶ Los coronavirus son una extensa familia de virus que en ocasiones causan enfermedades en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan **infecciones respiratorias** que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el **síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS)** y el **síndrome respiratorio agudo severo (SRAS)**.
- ❷ El coronavirus que se ha descubierto más recientemente es el SARS-CoV-2 y la COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por él. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en **Wuhan** (China) en diciembre de 2019.



SÍNTOMAS

- ❶ El virus puede causar desde **síntomas leves** hasta **enfermedad respiratoria severa y muerte**. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son **fiebre, dificultad para respirar y tos seca**. En algunos pacientes también puede haber síntomas digestivos como **diarrea y dolor abdominal** o también **congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o de cabeza, pérdida de olfato y pérdida de gusto**. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.



SÍNTOMAS

- ❶ Algunas personas se infectan pero **no desarrollan ningún síntoma** y no se encuentran mal. Los estudios indican que **cuatro de cada cinco casos son asintomáticos**.
- ❷ El «**período de incubación**» es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. Cuando una persona se infecta con el virus, los síntomas tardan en aparecer en término medio de 5 a 6 días, pero pueden tardar **hasta 14 días**. Es por ello que el periodo de cuarentena se establezca en 14 días.



TRATAMIENTO

- ❶ La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.



TRATAMIENTO

Nuevo coronavirus: Qué hacer

Si presentas **alguno** de los siguientes **síntomas**:

Fiebre



Tos



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

Si tienes:

Sensación de falta de aire



Empeoramiento

Sensación de gravedad

Llama al **112**
Es un teléfono de urgencias.
Su buen uso depende de todos.

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



TRANSMISION

- ❶ Una persona puede contraer la COVID-19 por **contacto con otra que esté infectada por el virus**.
- ❷ Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el SARS-CoV-2, tose o estornuda, proyecta **pequeñas gotículas que contienen el virus**. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus. Es por ello que es muy importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona que se encuentre enferma.
- ❸ Es poco probable la transmisión por aire a distancias mayores de uno o dos metros. Las últimas medidas del gobierno establece en 2 metros la distancia mínima de seguridad, en los espacios públicos, para evitar contagios.
- ❹ Estas gotículas también pueden caer sobre los **objetos y superficies** que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.
- ❺ El virus SARS-CoV-2 también es activo en las **secreciones oculares** de los pacientes positivos y, por tanto, puede ser otra fuente de contagio, según la investigación realizada por el Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas "Lazzaro Spallanzani" de Roma.



TRANSMISIÓN

¿Cómo se transmite?

Por contacto directo entre personas



Cuando una persona infectada tose o estornuda, puede expulsar microgotas que contienen el virus



Estas microgotas pueden entrar en el organismo de otra persona por la nariz, la boca o los ojos

A través de una superficie contaminada



Una persona infectada puede contaminar una superficie al toser o tocarla con las manos



Otra persona sana toca la superficie contaminada



Al tocarse la nariz, la boca o los ojos, el virus puede entrar en su organismo



SUPERFICIES

- Según la OMS, no se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie, pero parece **comportarse como otros coronavirus**. Los estudios realizados indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie **desde unas pocas horas hasta varios días**. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente).
- **Si cree que una superficie puede estar infectada**, límpiela con un desinfectante común para matar el virus y protegerse de este modo a usted mismo y a los demás. Lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.
- Pero lo más importante, la investigación ha demostrado que el coronavirus se puede **inactivar en un minuto** desinfectando las superficies con **alcohol** o **0,5% de peróxido de hidrógeno** o **lejía** que contiene **hipoclorito de sodio al 0,1%**, es decir, utilizando productos domésticos de limpieza.



DIAGNÓSTICO

¿Cómo se diagnostica la infección por SARS-CoV-2?



Detectando la presencia del virus

Prueba molecular (PCR y otras)



- 1 Se obtiene una muestra a partir de frotis de nariz o de garganta.
- 2 Si hay virus, se amplifican sus genes.



Detectando anticuerpos contra el virus

Prueba serológica (ELISA y otras)



- 1 Se obtiene una muestra de sangre.
- 2 Detecta infecciones activas o recientes (IgM) o superadas (IgG).



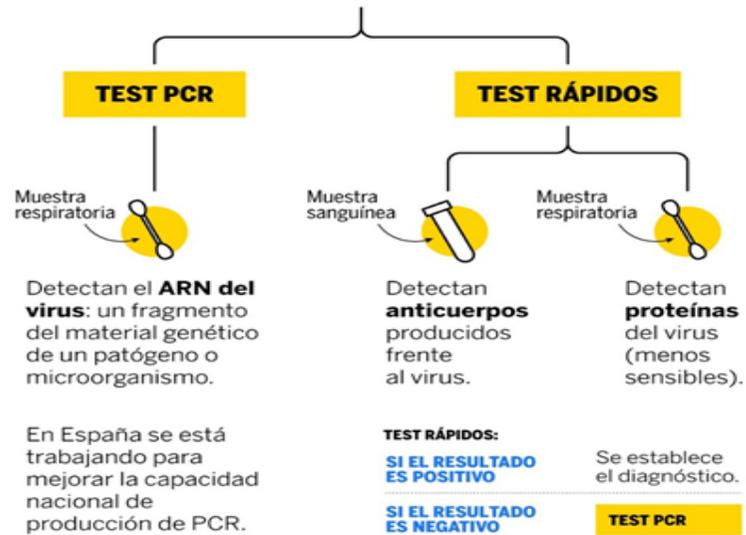
DIAGNÓSTICO

- ❶ **Test de PCR:** diagnóstico de infección en fase aguda. Se realiza mediante toma de muestra nasofaríngea con hisopo que se analiza en laboratorio acreditado.
- ❷ **Test cuantitativos IgM e IgG:** Indican la presencia y nos permite saber la cantidad de estos anticuerpos, lo cual es fundamental para establecer si se ha generado suficiente inmunidad frente al virus. Se realiza mediante una extracción de sangre que se analiza en laboratorio acreditado.
- ❸ **Test rápidos:** no identifican el ARN del virus, sino que detectan, o bien anticuerpos producidos frente al virus utilizando una muestra de sangre, que es otra manera de conocer si el paciente está o ha estado infectado, o bien proteínas del virus presente en las muestras respiratorias de exudado nasofaríngeo. Además de la rapidez, presentan otra ventaja muy importante en el momento actual ya que pueden realizarse en el domicilio de un caso sospechoso, siempre supervisado por un profesional sanitario



DIAGNÓSTICO

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL COVID-19 A PACIENTES CON SÍNTOMAS?



PRINCIPALES DIFERENCIAS	GRADO DE SENSIBILIDAD	TIEMPO DE DIAGNÓSTICO	DIFICULTAD DE MANEJO
TEST PCR	Muy alto, es el más fiable	Varias horas	Compleja
TEST RÁPIDOS	64%-80%	10-15 minutos	Sencilla

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



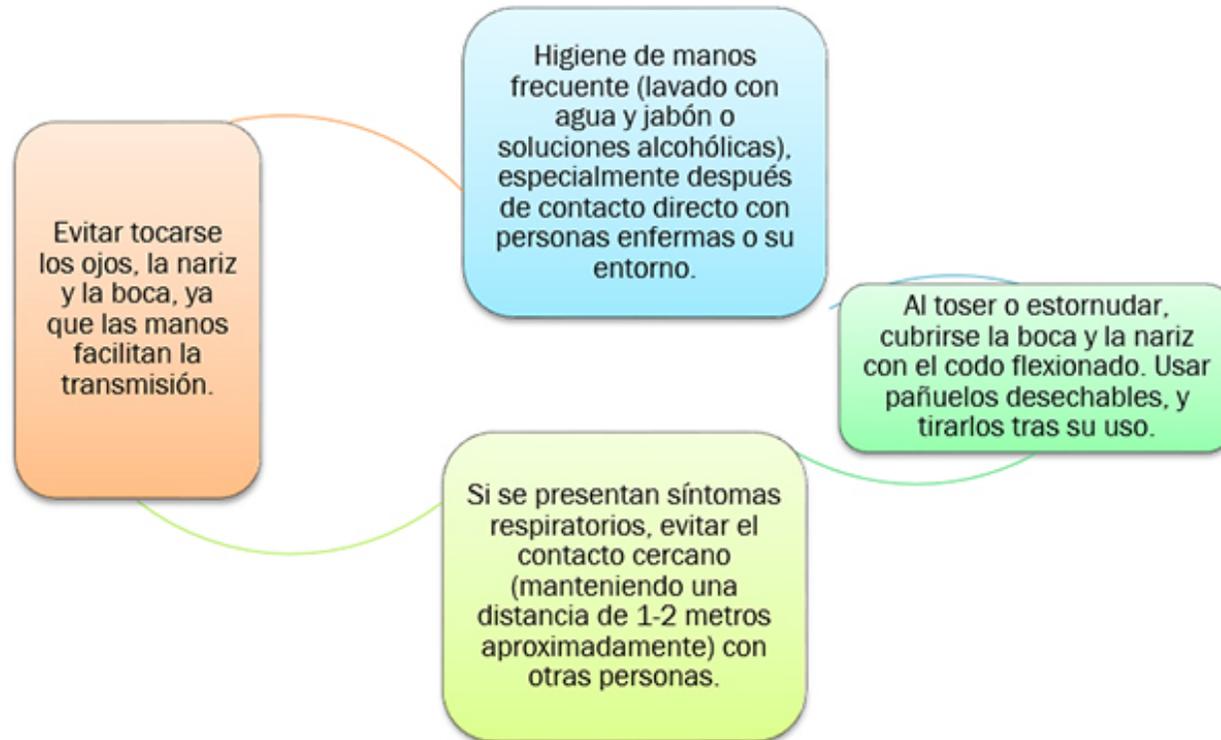
5 ABRIL 2020

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

**Consultoría
Integral
de PRL, S.L.**



MEDIDAS GENÉRICAS





MEDIDAS GENÉRICAS

- ❶ La higiene de las manos es de **vital importancia para evitar contagios** debido a que todo lo que tocamos (puertas, asideros, escaleras, utensilios cotidianos como un simple bolígrafo o manejo de dispositivos electrónicos y vehículos), tienen los dedos como protagonistas.
- ❷ Una correcta y continua higiene es una batalla más ganada al virus.
- ❸ Nos lavaremos las manos frecuentemente **con agua y jabón por al menos 20 segundos**, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. En caso de no tener agua ni jabón, **usar un desinfectante de manos** que contenga al menos un 60% de alcohol.



MEDIDAS GENÉRICAS

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?
<p>La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus</p> 	<p>Tras estornudar, toser o sonarse la nariz</p> <p>Después del contacto con alguien que estornuda o tose</p> <p>Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias</p> <p>Antes de comer</p> 

		 
<p>Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón</p>	<p>Frótate las palmas de las manos entre sí</p>	<p>Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos</p>
		
<p>Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados</p>	<p>Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra</p>	<p>Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano</p>
		
<p>Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación</p>	<p>Enjuágate las manos con agua</p>	<p>Sécate las manos con una toalla de un solo uso</p>





DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

- Se deben desinfectar concienzudamente todas las superficies y equipos de trabajo que podamos tocar con cualquiera de los virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad en el listado que se anexa.





USO DE MASCARILLAS

- ❁ Las **recomendaciones sobre el uso de mascarillas han ido cambiando**, desde aconsejar solo a quienes estaban infectados, pasando por recomendarse el uso generalizado a toda la población, hasta llegar a ser obligatorias.
- ❁ El uso de mascarilla es **obligatorio** en la vía pública para las personas de seis años en adelante, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público.
- ❁ No será **exigible** en los siguientes supuestos:
 - Personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla.

Personas en las que el uso de mascarilla resulte contraindicado por motivos de salud debidamente justificados, o que por su situación de discapacidad o dependencia presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.

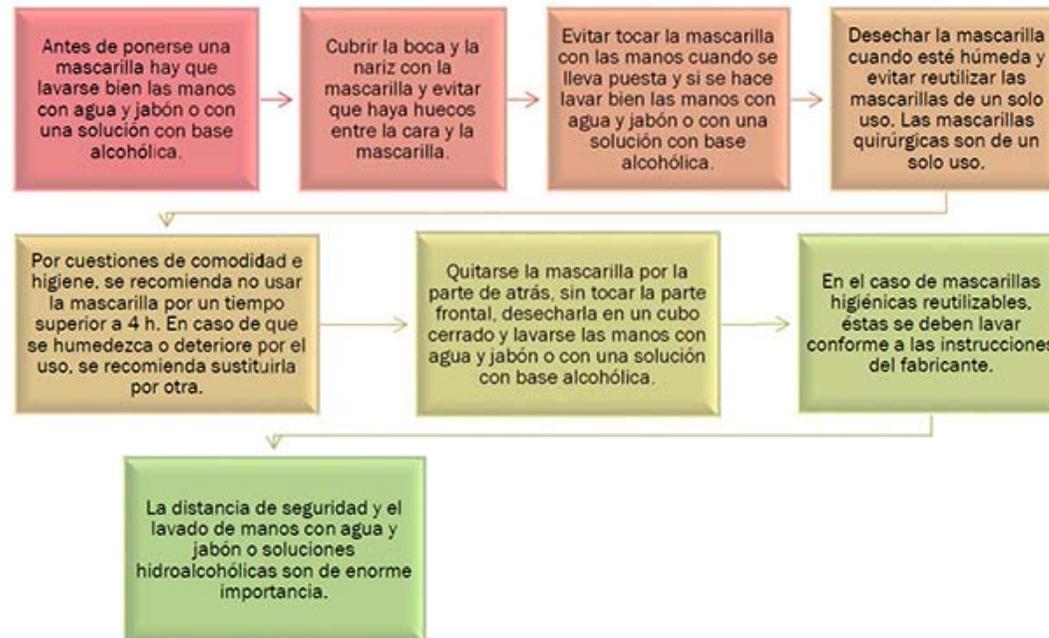
- Desarrollo de actividades en las que, por la propia naturaleza de estas, resulte incompatible el uso de la mascarilla.
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad.



USO DE MASCARILLAS

🕒 CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

- 🕒 Las mascarillas **no deben llevarse al cuello**, tampoco se recomienda **sacarla o guardarla en el bolsillo** o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde.
- 🕒 El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene





TIPOS DE MASCARILLAS

Mascarillas higiénicas

-  Las mascarillas higiénicas son un **complemento a las medidas de distanciamiento físico e higienerecomendadas** 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.



TIPOS DE MASCARILLAS

- Dentro de las mascarillas higiénicas, nos encontramos los siguientes tipos:
- **Mascarillas que cumplen las especificaciones** UNE 0064 y 0065: su etiquetado muestra el cumplimiento de estas especificaciones técnicas.
- **Mascarillas con otras especificaciones:** son aquellas que se someten a ensayos y no llegan a cumplir el estándar de calidad UNE o simplemente han hecho ensayos en base a otras normas. Pueden indicar en su etiquetado que se han sometido a estas pruebas y mostrar los resultados obtenidos.
- **Mascarillas sin especificaciones:** Aquellas que no se han sometido a ensayos ni verificaciones.
- En este tipo de mascarillas el fabricante solo especificará información muy básica, cómo el nombre del producto, la talla, su duración, las instrucciones de uso, composición del material y mantenimiento.



TIPOS DE MASCARILLAS

🕒 **Mascarillas quirúrgicas**

- 🕒 Las mascarillas quirúrgicas tienen como objetivo 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.
- 🕒 Según su **Eficacia de Filtración Bacteriana (EFB)**, son de tipo I o tipo II. Estas últimas pueden ser también resistentes a salpicaduras (sangre y otros líquidos biológicos) si se denominan IIR.
- 🕒 Su duración depende del fabricante, hay que consultar las instrucciones. Cuando esté húmeda, sucia o deteriorada por el uso, se recomienda sustituirla por otra. Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.



TIPOS DE MASCARILLAS

Mascarillas EPI

-  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.
-  El tipo de clase a utilizar se determina en función de la toxicidad del **contaminante** y de la concentración ambiental presente.
-  Según su eficacia de filtración pueden ser de tres tipos: FFP1, FFP2, y FFP3. Por su parte, aquellas con filtros contra partículas se dividen en P1, P2 y P3.
-  Para la protección contra la COVID-19 se recomienda el uso de mascarillas EPI FFP2.
-  En función de su diseño puede ser: cónica, horizontal (pico-pato) y vertical.



TIPOS DE MASCARILLAS

FFP1

-  FFP1 (eficacia de filtración 78%, concentraciones ambientales hasta 4 VLA –Valor Límite Ambiental– Baja eficacia)
-  Este tipo de mascarillas tampoco son lo suficientemente protectoras contra agentes infecciosos, ya que **filtran el 78% de las partículas**. Son verdaderamente útiles para no extender el virus.
-  Suelen utilizarse en las industrias mineras y textiles, además de en trabajos relacionados con la construcción. No deberías reutilizarlas después de 4 horas de uso

FFP2

-  FFP2 (eficacia de filtración 92%, concentraciones ambientales hasta 12 VLA-Media eficacia)
Este tipo de mascarilla sí que es eficaz para protegerte de contagios. Además, **su capacidad de fuga al exterior es del 8%**, por lo que también son muy útiles para no contagiar a los demás.



TIPOS DE MASCARILLAS

FFP3

-  FFP3 (eficacia de filtración 98%, concentraciones ambientales hasta 50 VLA- Alta eficacia)
-  Estas mascarillas son muy útiles para **no ser contagiados y tampoco contagiar** a los demás.
-  No se pueden utilizar con válvula de exhalación



USO DE GUANTES

- ❶ Sólo son efectivos **si se saben llevar y quitar bien**. Si no, darán una falsa sensación de seguridad, de protección frente a la infección que puede hacer que se relaje y no realice otras acciones de higiene como lavarse las manos, tocar con ellos objetos personales y consecuentemente ir contaminándolos.
- ❷ Los guantes de protección deben cumplir con la norma **UNE-EN ISO 374.5:2016**.



MEDIDAS A SEGUIR POR PARTE DE LAS EMPRESAS

- ❶ Elaborar y entregar a los trabajadores los PLANES DE CONTINGENCIA con las medidas específicas a seguir en las instalaciones
- ❷ Fomentar el teletrabajo
- ❸ Impartir formación a los trabajadores y entregarles la información preceptiva acerca del COVID 19
- ❹ Entrega de mascarillas y velar por su utilización
- ❺ Velar por el seguimiento adecuado de medidas de limpieza e higiene
- ❻ Velar por el mantenimiento de la distancia social



MEDIDAS A SEGUIR POR PARTE DE LAS EMPRESAS

Proteger a las personas vulnerables:

Nuevo coronavirus: ¿Cuáles son los grupos vulnerables?



Los principales grupos vulnerables son:

Mayores de 60 años

Hipertensión arterial

Diabetes

Enfermedades cardiovasculares

Enfermedades pulmonares crónicas

Cáncer

Inmunodeficiencias

Embarazo



Se recomienda a todas las personas que pertenecen a un grupo vulnerable que **limiten las salidas de casa.**

En cualquier caso, se recomienda **evitar lugares concurridos** en los que no es posible mantener una distancia entre personas de al menos un metro.

Consulta fuentes oficiales para informarte

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

12 marzo 2020





MEDIDAS A SEGUIR POR PARTE DE LAS EMPRESAS

- ⊗ Organizar las entradas y salidas de tal forma que los vestuarios se usen de forma individual en caso de no poder cerrarlos. Si el uso no puede ser individual se deberán instalar mamparas.
- ⊗ Evitar máquinas de café, agua, snacks... favorecen la contaminación por superficies y la generación de corrillos
- ⊗ Favorecer los desplazamientos al trabajo de forma individual
- ⊗ Modificar horarios para evitar el uso de office
- ⊗ Intensificar los turnos de limpieza
- ⊗ Evitar las reuniones presenciales
- ⊗ Evitar los saludos físicos



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE POSIBLE CONTAGIO

➤ Si una persona presenta **síntomas compatibles con la infección por COVID-19**, como por ejemplo fiebre igual o superior a 37,6 o es un caso confirmado:

- 1) **Se retirará de la actividad laboral**
- 2) **Se comunicará de inmediato al Departamento de PRL y RRHH.**, informará de los posibles contactos estrechos en el ámbito laboral (más de 15 minutos a menos de 1.5 metros de distancia sin protección)
- 3) **Contactará con su médico de cabecera para solicitar prueba PCR.**
- 4) **En caso de que el resultado sea positivo,** o así es indicado por el médico, y la sintomatología no requiere hospitalización, se realizará cuarentena domiciliaria de 14 días. Se valorará la realización a los 10 días de un test diagnóstico por PCR. En caso de que la PCR sea negativa podrá reincorporarse a la actividad profesional si así lo considera el servicio público de salud.
- 5) Desde el Departamento de PRL y RRHH se comunicará al SPA, concretamente a vigilancia de la salud la identificación de un caso positivo. Los servicios de prevención de riesgos laborales serán los encargados de establecer los mecanismos para la **investigación y seguimiento de los contactos estrechos** en el ámbito de sus competencias (en el caso de que realicen ellos las PCR de forma privada, por ejemplo), de forma coordinada con las autoridades de salud pública.
- 6) **Se realizará comunicación al personal que está en esa área de trabajo y al comité de empresa**
- 7) **Se procederá a la limpieza y desinfección de la zona de trabajo**



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE POSIBLE CONTAGIO

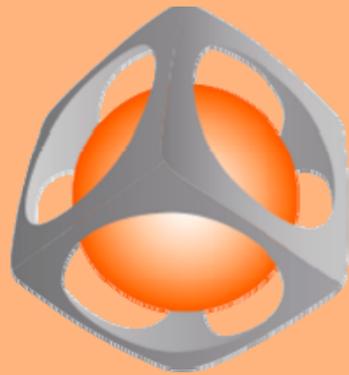
➤ Si una persona **no tiene síntomas, pero ha estado en contacto con un caso confirmado de COVID-19:**

- 1) Se comunicará de inmediato al Departamento de PRL y RRHH
- 2) Contactará con su médico de cabecera para la realización de la prueba PCR,

🏠 Sanidad indica lo siguiente: Se recomienda la realización de esta prueba a personas vulnerables, personas que atienden a personas vulnerables, convivientes o personal sanitario de centros sanitarios o sociosanitarios o esencial o a quien considere la CCAA en su estrategia. Si el resultado de esta PCR es negativo, se continuará la cuarentena hasta el día 14. De forma adicional, y con el objetivo de poder reducir la duración de dicha cuarentena, podría realizarse una PCR transcurridos 10 días del último contacto con el caso, pudiendo suspenderse la cuarentena en caso de resultado negativo.

3) Desde el Departamento de PRL se comunicará al SPA, concretamente a vigilancia de la salud la identificación de posible caso por si hubiese que activar la investigación y seguimiento de los contactos estrechos.

MUCHAS GRACIAS POR SU
ATENCIÓN



**Consultoría
Integral
de PRL, S.L.**