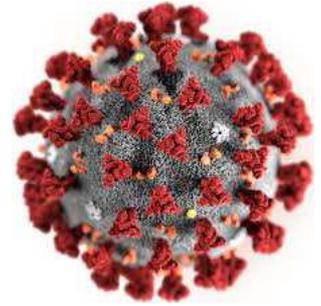


## INFORMACIÓN SARS-CoV-2 (COVID-19)

### ¿Qué es el SARS-CoV-2 (Covid-19)?

Los coronavirus son una gran familia de virus, conocidos por causar enfermedades, que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-CoV-2). Fue descubierto y aislado por primera vez en Wuhan, China, tras provocar la pandemia. Parece tener un origen zoonótico, es decir, que pasó de un huésped animal a uno humano.

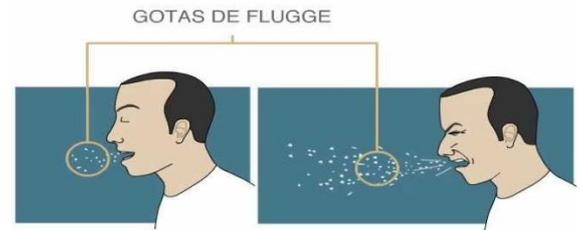
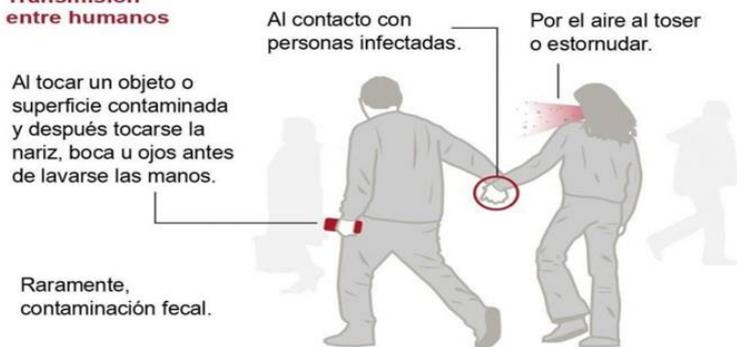


El periodo de incubación de la enfermedad de los primeros casos se ha estimado entre 4 y 7 días con un promedio de 5 días, pero basado en el conocimiento de otros coronavirus, podría llegar a ser de 2 a 14 días, de ahí el período de aislamiento.

### ¿Cómo se transmite el coronavirus (SARS-CoV-2)?

Los coronavirus se transmiten a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros,) y las manos o los objetos y superficies contaminadas con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz y ojos.

#### Transmisión entre humanos



Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), OMS y Agencia EFE

### Síntomas



Fiebre

Tos

Dificultad para respirar

Neumonía

Dolor de músculos

Problemas gástricos

Diarrea

Buscar **atención médica** si presenta estos **síntomas** o ha estado en **contacto con algún caso confirmado**.

## INFORMACIÓN SARS-CoV-2 (COVID-19)

### Medidas Preventivas Básicas

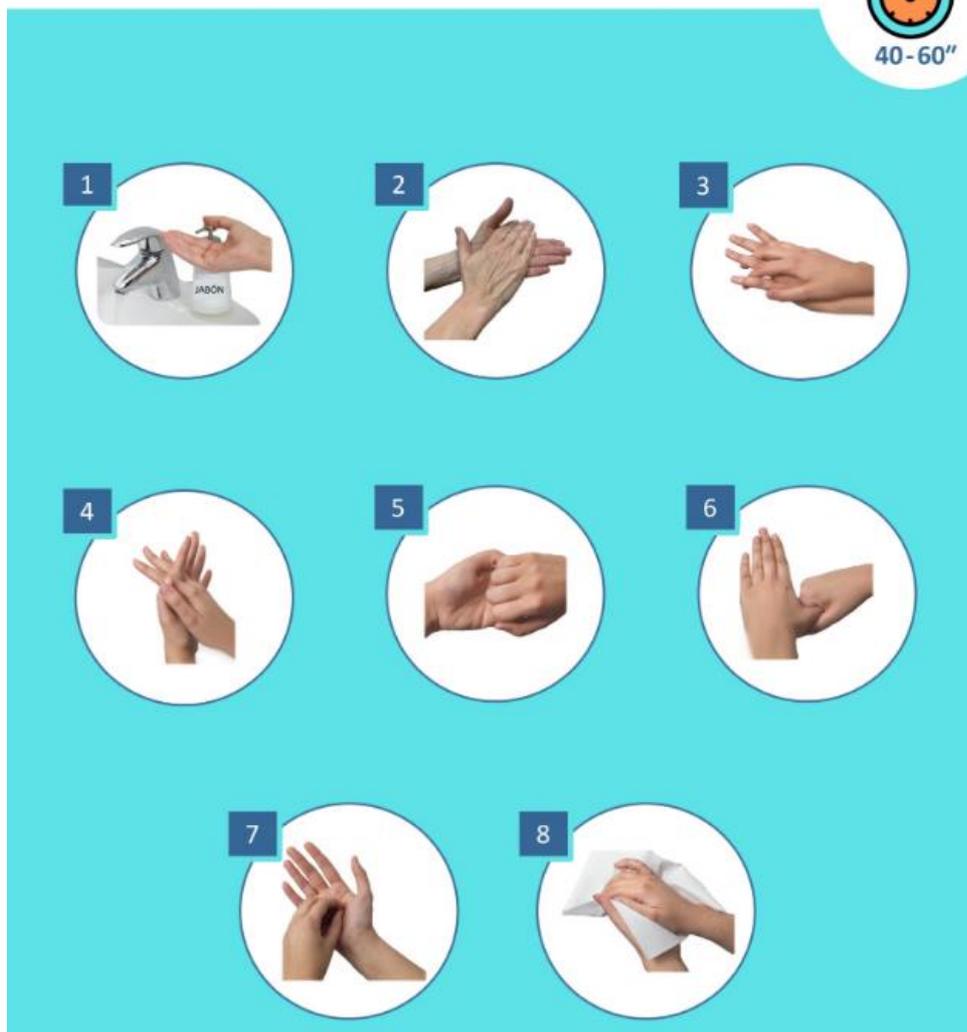
#### ➤ Distanciamiento interpersonal:

- Mantener el distanciamiento social de 2 metros y reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en el lugar de trabajo se dispondrán los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) de forma que, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancias de seguridad de 2 metros.
- Para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo se dispondrán zonas de aislamiento, encerramiento, barreras físicas, etc.
- Utilizar las barreras físicas de separación implantadas en las zonas de contacto con terceros: uso de interfonos, ventanillas, mamparas de metacrilato, cortinas transparentes, etc.
- Mantener la delimitación en mostradores, ventanillas de atención, etc.

#### ➤ Buena higiene de manos: La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.

- Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 40-60 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.

### ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



## INFORMACIÓN SARS-CoV-2 (COVID-19)

### ➤ Buena higiene respiratoria:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca o practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón líquido o solución alcohólica desinfectante después de toser o estornudar y después de tirar el pañuelo de papel.
- Utilizar los dispensadores jabonosos y de solución alcohólica desinfectante.
- Utilizar pañuelos desechables y contenedores para su eliminación en el lugar de trabajo.
- Utilizar las mascarillas.
- Uso de carteles y señalización que fomenten las medidas de higiene.

### ➤ Buena Higiene Ambiental:

- Incrementar la limpieza de los lugares, equipos de trabajo y superficies de trabajo.
- Tratar 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.

### ➤ Además, se han de contemplar las siguientes **acciones organizativas**:

- Cuando no se pueda mantener el distanciamiento interpersonal (distancia de seguridad de 2 metros) la empresa recurrirá a medidas organizativas del trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona:
  - Medidas organizativas como teletrabajo, evitar viajes a lugares críticos, realizar reuniones por videoconferencia, evitar reuniones presenciales, etc.
  - Redistribución de tareas, reorganizar los puestos de trabajo aplicando flexibilidad horaria y/o plantear turnos escalonados para reducir las concentraciones de trabajadores.
  - En las reuniones internas y externas:  
Utilizar la tecnología para realizar reuniones: teleconferencias (audio conferencias y videoconferencias).  
Mantener las medidas de protección específica y distanciamiento social en cada caso.

## EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

**MASCARILLA AUTOFILTRANTE FFP2 O FFP3 (UNE-EN149) o Media máscara (UNE-EN140) (mascarilla) + filtro** contra partículas P2 o P3 (código de color blanco) UNE-EN143



# INFORMACIÓN SARS-CoV-2 (COVID-19)

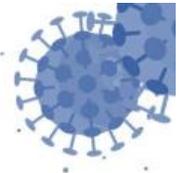
## Tipos de mascarillas

<b>MASCARILLAS DE PROTECCIÓN O FILTRANTE (FFP)</b> 	<b>MASCARILLA MEDICA O QUIRÚRGICA</b> 	<b>MASCARILLAS HIGIÉNICAS O DE BARRERA</b> 
<p>Garantizan la protección contra los aerosoles sólidos y líquidos.</p> <p><b>PROTEGE Y LIMITAN INFECCIÓN COVID19</b></p>	<p>Producto sanitario homologado, no es un EPI.</p> <p><b>BARRERA QUE LIMITA LA TRANSMISIÓN DE UN AGENTE INFECCIOSO</b> entre personal sanitario y paciente</p> <p>Sirve como barrera frente a salpicaduras de fluidos.</p>	<p>No es un EPI ni un producto sanitario.</p> <p><b>COMPLEMENTO A LAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO E HIGIENE</b> recomendadas por el Mto de Sanidad</p> <p>Complemento a las medidas de distanciamiento físico e higiene.</p>

## GUANTES DE PROTECCIÓN (UNE-EN ISO374.5)



**¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?**



**NO**, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que **se ensucien y puedan contaminarse.**



✓ Te puedes infectar **si te tocas la cara con unos guantes** que estén contaminados.



✓ **Quitarse los guantes sin contaminarse** las manos **no es sencillo**, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



**Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.**

## BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)



**Lávate las manos** frecuentemente y meticulosamente



**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**



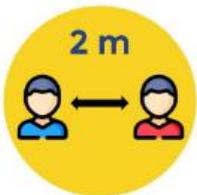
**Utiliza mascarilla higiénica** cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público



**Limpia con regularidad** las superficies que más se tocan



**Usa pañuelos desechables** para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Mantén **2 metros de distancia** entre personas



**Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación** y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

## REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

[www.quironprevencion.com](http://www.quironprevencion.com)

En el caso de que alguna persona del centro de trabajo presente síntomas, comunicarlo a su responsable inmediato, aislar a la persona posiblemente afectada y seguir los protocolos establecidos por el Ministerio de Sanidad.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/>