

FICHA INFORMATIVA SOBRE CORONAVIRUS SARS-CoV-2

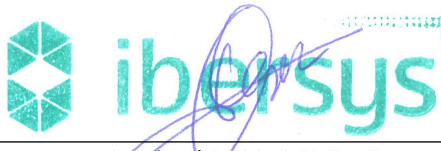
CENTRO ASOCIADO DE LA UNED DE LUGO

R-ICP/5

Fecha: 11/09/2020

Pág: 1 de 13

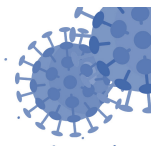
EMPRESA:	CENTRO ASOCIADO DE LA UNED DE LUGO
CENTRO DE TRABAJO:	Tolda de Castela 4B, Lugo
PUESTO DE TRABAJO:	PERSONAL DE ADMINISTRACIÓN Y SERVICIOS
RIESGO DE EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS SARS-CoV-2	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN

	Elaborado	Recibido
Cargo	Servicio de Prevención Ajeno	Trabajador
Nombre	IBERSYS SEGURIDAD Y SALUD, S.L.	
Firma		
Fecha	Septiembre 2020 d Laborat	

El objetivo de la presente ficha es informar al personal de la empresa **CENTRO ASOCIADO UNED LUGO** sobre las medidas preventivas generales a aplicar respecto al virus SARS-CoV-2, conforme a los procedimientos, recomendaciones...etc establecidos por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y el R.D. 664/1997 sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, el cual clasifica el Coronaviridae como Grupo 2 (excepto el SARS clasificado como Grupo 3).

INFORMACIÓN GENERAL

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto directo de las mucosas de nariz, ojos o boca con las gotas respiratorias que emite una persona enferma al toser o estornudar; o a través de las manos contaminadas con esas gotas, al tocarse dichas mucosas.

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

Cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas antes de desarrollar síntomas o con síntomas leves.



30 abril 2020

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



COVID-19: qué hacer

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

Fiebre



Tos



Otros síntomas a valorar por su médico: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.



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



Si tienes:

Sensación de falta de aire

Empeoramiento

Sensación de gravedad

Dolor torácico



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

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

19 mayo 2020

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



**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Seguridad y Salud Laboral

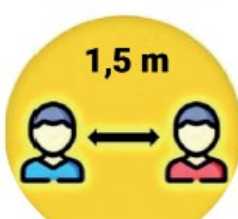
¿CÓMO PROTEGERME?

1



Si tienes síntomas quédate en casa y aíslate en tu habitación y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad.

2



Mantén, como mínimo, 1,5 metros de distancia entre personas.

3



Si no puedes mantener la distancia mínima de 1,5 m. entre personas utiliza mascarilla. Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla.

4



Cubre la boca y la nariz con el codo flexionado al toser o estornudar.

5



Evita tocarte los ojos, nariz y boca.

6



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente.

7



Utiliza pañuelos desechables.

8



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan. Si usas lejía: mezcla 20 ml de lejía (de 3 - 5%) con 980 ml de agua justo antes de limpiar. Dejar actuar 5 minutos y aclarar.

MEDIDAS PREVENTIVAS A APLICAR

GENERALES

- ✎ Ventilar de forma frecuente las instalaciones, si es posible mediante la apertura de ventanas o, si no es posible aumentando el grado de renovación de aire del sistema de ventilación
- ✎ Evitar el contacto cercano con personas que muestren signos de afección respiratoria como tos y /o estornudos
- ✎ Eliminar los saludos entre personas que impliquen besos, abrazos y contacto físico, reemplazándolos por rutinas de saludo a distancia.
- ✎ Evitar aglomeraciones en espacios cerrados, pasillos, accesos y salidas
- ✎ Evitar y reducir la frecuencia y el contacto estrecho entre personas. **Guardar la distancia de 1,5 m con el resto del personal**
- ✎ No compartir comida, objetos y utensilios sin limpiarlos previamente
- ✎ Intensificar la limpieza de las instalaciones, con especial atención a las superficies que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión, teniendo en cuenta también el número de personas que puedan tocar esas superficies, Por ejemplo: mesas, teléfonos, interruptores, tornos de acceso, servicios, salas de reuniones, pomos de las puertas,...
- ✎ Uso obligatorio de la mascarilla en todo momento, cuando se esté en espacios cerrados de uso público o que se encuentren abiertos al público, aunque se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.
- ✎ Uso obligatorio en las zonas de trabajo cerradas sin acceso al público o a clientes, cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros entre trabajadores
- ✎ Se recomienda la utilización en los espacios abiertos o cerrados de los centros de trabajo, sin ser de uso público o que no se encuentren abiertos al público, aunque se pueda garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal.

REFORZAR HIGIENE PERSONAL

Deben reforzarse las **medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición:

- ✎ La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
 - Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica
 - Si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico
- ✎ Llevar las uñas deben cortas y cuidadas
- ✎ No utilizar anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- ✎ Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.
- ✎ Evitar el uso de lentillas.
- ✎ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que las manos facilitan su transmisión.

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.
- ✎ 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.

DETECCIÓN DE SÍNTOMAS

Observe su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas:

-  Fiebre
-  Tos
-  Sensación de fiebre alta
-  Dificultad respiratoria, sensación de falta de aire

Si desarrolla los síntomas indicados y ha estado recientemente en zonas de riesgo o ha tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado:

-  **Permanezca en su residencia habitual** y evite contacto con otras personas manteniendo una distancia superior a 1,5 metros.
-  Contacte telefónicamente con el teléfono de información habilitado para tal fin en su CCAA y siga las instrucciones y protocolos de actuación que le comuniquen.
-  Para dudas e información general, consulte los teléfonos disponibles en mscbs.gob.es
-  **Informe lo antes posible a su responsable en la empresa** para que se adopten las medidas necesarias.

TRABAJADORES/AS ESPECIALMENTE VULNERABLES

Si pertenece a alguno de los siguientes colectivos:

-  las personas con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión
-  enfermedad pulmonar crónica
-  diabetes
-  insuficiencia renal crónica
-  inmunodepresión
-  cáncer en fase de tratamiento activo
-  enfermedad hepática crónica severa
-  obesidad mórbida (IMC>40)
-  embarazo
-  mayores de 60 años

Informe inmediatamente a la empresa para que puedan valorar tu estado y determinar si es necesario la adopción de medidas adicionales.

ESPECÍFICAS

Seguir las normas de seguridad implantadas por la empresa, carteles y señalización que fomenten las medidas de higiene y prevención y que adviertan sobre las medidas de distanciamiento establecidas.

Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.

Se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas o similares para el uso público y de alumnos.

Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y el público que puedan concurrir en su lugar de trabajo. 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 debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de mínima seguridad de 1'5 metros.

Deberá garantizarse la separación mínima 1'5 metros entre trabajadores y con los usuarios. Cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad, se deberán utilizar los equipos de protección adecuados al nivel de riesgo.

No compartir equipos de trabajo, herramientas o dispositivos de otros empleados. En caso de que exista alternancia en el

FICHA INFORMATIVA SOBRE CORONAVIRUS SARS-CoV-2

CENTRO ASOCIADO DE LA UNED DE LUGO

R-ICP/5

Fecha: 11/09/2020

Pág: 6 de 13

ESPECÍFICAS

uso de determinados equipos o dispositivos (teclados, máquinas.), se debe establecer pautas de limpieza y desinfección entre uso y uso para la reducción del riesgo de contagio

Mantener actualizado el inventario para evitar problemas de desabastecimiento y recabar de los suministradores que productos disponen

Organizar el trabajo de forma que las herramientas sean de uso personal y de no ser posible limpiar las mismas al terminar su uso y dejarlas a disposición de otras personas.

Reducción del tamaño de las cajas/cargas allí donde es posible, para que puedan ser manipuladas por una sola persona.

No compartir objetos, equipos, herramientas y utensilios sin limpiarlos previamente

Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.

Se establecerán zonas de entrada y salida al centro de trabajo diferenciadas y señalizadas adecuadamente con el fin de evitar cruces de personas.

Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.

EN CUANTO A USUARIOS EXTERNOS DENTRO DEL CENTRO

Limitar los movimientos dentro del centro de los usuarios externos a las áreas donde se requiera su presencia.

Aplicar al personal externo las mismas medidas de higiene y protección que al personal propio, informándolos previamente.

Se adoptarán medidas para evitar el contagio en aquellas situaciones en que los usuarios deba acceder necesariamente al centro lo harán utilizando mascarilla y disponiendo de separaciones físicas. Concretamente, para el caso de la entrega/devolución de libros de préstamos podrán adoptarse, entre otras, las siguientes medidas:

-Se organizará para que no coincidan diferentes usuarios, que acudirán al centro mediante cita previa.

-Se realizará en zonas específicas para la atención al público, evitando la concurrencia con otros trabajadores en la misma (salvo con los que sea imprescindible).

-Se realizará en lugares específicos para llevar a cabo esta operación, con medidas de protección colectiva que evitan el contacto interpersonal, depositando en contenedores apropiados para los libros de préstamo devueltos, donde permanecerán durante al menos 3 días, antes de volver a manipularlos.



¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN?

1



40-60"

Lávate las manos durante **40-60 segundos**.

2



Mójate con agua las manos y deposita en las palmas jabón líquido.

3



Frotar las palmas de las manos entre sí.

4



Frotar cada palma contra el dorso de la otra mano, entrelazando los dedos.

5



Frotar las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.

6



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

7



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

8



Frotar la punta de los dedos contra la palma de la mano haciendo un movimiento de rotación.

9



Enjuagar las manos con abundante agua. Secarse con una toalla desechable y depositarla en la basura.



¿CÓMO DESINFECTAR LAS MANOS CON PREPARADOS ALCOHÓLICOS?

1



Depositar en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

2



Frotar las palmas de las manos entre sí.

3



Frotar cada palma contra el dorso de la otra mano, entrelazando los dedos.

4



Frotar las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.

5



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

6



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

7

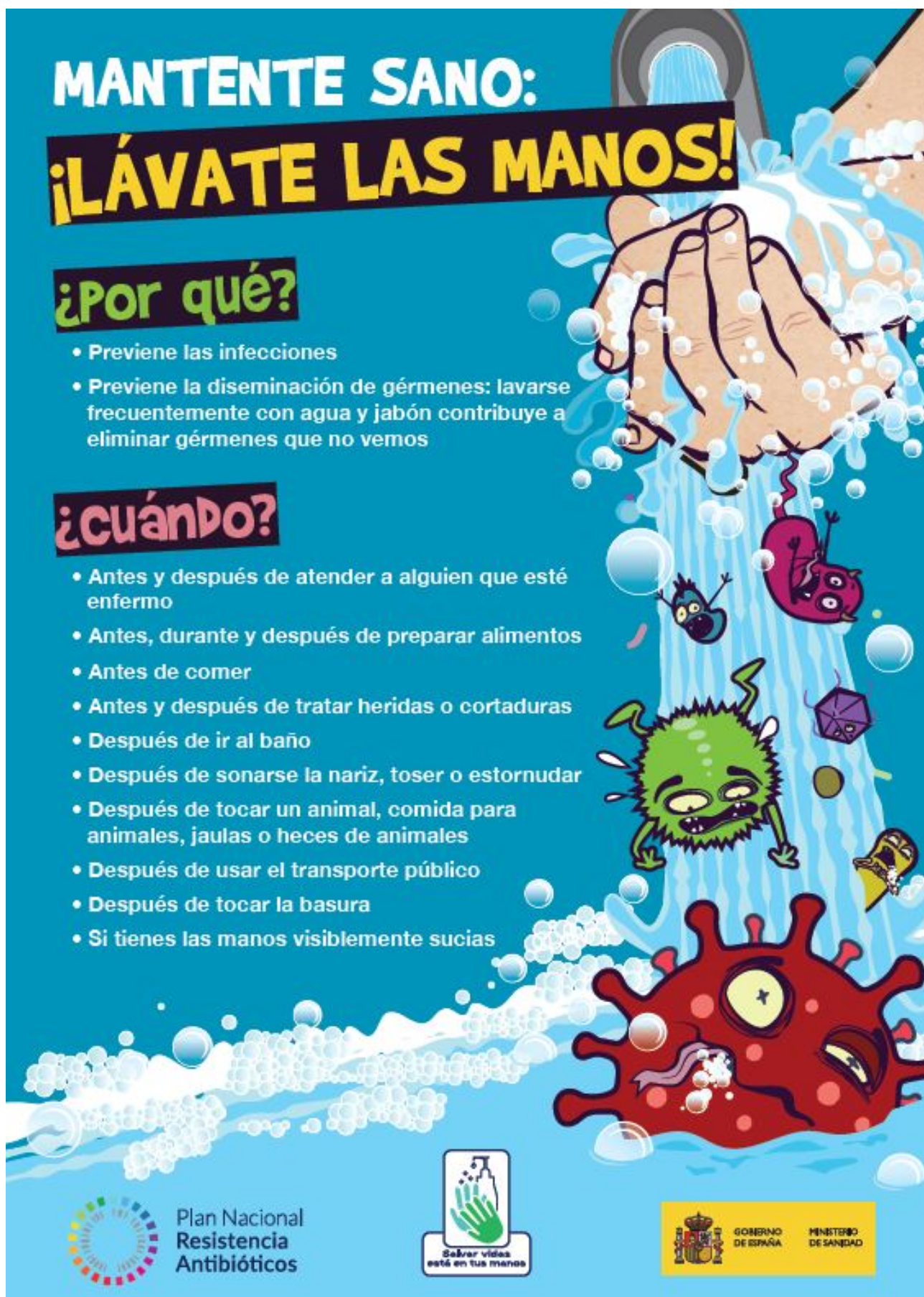


Frotar la punta de los dedos contra la palma de la mano haciendo un movimiento de rotación.

8



Una vez secas, sus manos son seguras.



LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y OBJETOS

Se deben limpiar todas las superficies que se toquen con frecuencia como mesas, tiradores de puertas, accesorios del baño, inodoro, teléfono, pasamanos de escaleras, interruptores, teclados de ordenadores, tablets, etc.

Para proceder la limpieza y desinfección emplear máscara quirúrgica (no tocarla mientras se usa), gafas, bata y guantes desechables.

Antes de comenzar a limpiar ventile bien la estancia

Para la desinfección:

-  Emplee disolución de lejía comercial que sea apta para la desinfección de aguas: prepárela midiendo 20 ml con una jeringa (o 2 cucharas de las de postre) y añádalo a 1 l de agua. Prepare la mezcla justo antes de usarla, en agua a menos de 50°C. deje actuar por lo menos la disolución 10 minutos. Se puede usar también una solución desinfectante de uso doméstico con eficacia probada ante virus
-  Utilice paños desechables, o rollo de papel, o cabezales de mopa desechables para hacerlo que después echará a la basura en doble bolsa
-  Los objetos que no se pueden limpiar con soluciones desinfectantes se pueden limpiar con vapor (por ejemplo muebles tapizados)

Limpieza de piezas de ropa que estuvieron en contacto directo con la persona afectada:

-  Meta toda la ropa que precise lavarse en una bolsa. Introdúzcala en otra bolsa limpia
-  Al retirar la ropa de la bolsa no la sacuda e introdúzcala inmediatamente en la lavadora. Hágalo con cuidado y a ser posible vacíe la bolsa dentro. Lave las manos y ponga en marcha la lavadora. Use un programa de agua caliente (por encima de 60°C), sino use la temperatura más alta que pueda emplear según la prenda
-  Lave esta ropa separada de otra

Objetos que se pueden sumergir en agua:

-  Lávelos con agua caliente y detergente. Los ponga en remojo separado del resto de utensilios que no estuvieron en contacto con la persona afectada y después lávelos bien y aclare.
-  Se puede usar un lavavajillas con un programa > 50°C. En este caso se puede mezclar con otros utensilios no afectados por la persona enferma.
-  El cubo de la basura que se use para a limpieza, tendrá tapa y pedal de apertura y proveído de una bolsa con cierre hermético.
-  Cuando finalice la limpieza retire los guantes, la bata y máscara, en este orden y deséchelas en una bolsa de la basura con cierre hermético (bolsa 1) que cerrará inmediatamente. Lave las manos correctamente. Cuando vaya retirar la basura meterá esta primera bolsa en otra limpia (bolsa 2), también con cierre hermético.
-  Inmediatamente después de retirar la basura, lave las manos de nuevo.
-  No arrastre por el suelo las bolsas de la basura o de la ropa.
-  La basura que se genere en la limpieza se eliminará en los contenedores habituales de la basura, es decir, los de restos generales, evite los específicos de vidrio, papel y envases. Procure eliminar todos los residuos juntos y de una sola vez



ibersys

Seguridad y Salud Laboral

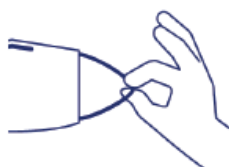
¿CÓMO USAR UNA MASCARILLA?

1



Lávate las manos durante **40-60 segundos** antes de manipularla.

2



Toca solo **las gomas** de la mascarilla.

3



Póntela sobre **nariz y boca**, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.

4



Pasa las **bandas elásticas** por detrás de tus orejas.

5



Pellizca la **pinza nasal** para ajustarla bien a la nariz.

6



Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.

7



Antes de quitarte la mascarilla, **lávate las manos**.

8



Retírala tocando sólo las bandas elásticas.

9



Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Deposítala cerrada en la basura y lávate las manos.



RETIRADA DE GUANTES



Pellizcar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Retirar el guante en su totalidad



Recoger el primer guante con la otra mano



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior



Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo



Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado

FUENTE: OSALAN

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, tos y dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**

En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.


- 2 MANTENTE COMUNICADO**

Ten disponible un **teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.


- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.


- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**

Si no, **llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.


- 5 AUTOCUIDADOS**

Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.


- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**

Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.


- 7 LAVADO DE MANOS**

Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.


- 8 SI EMPEORAS**

Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.


- 9 14 DÍAS**

Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.


- 10 ALTA**

El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



FUENTE: MINISTERIO DE SANIDAD