



¡¡¡EN UN MOMENTO EMPEZAMOS!!!

**Aprovecha antes de empezar la formación, para
comprobar la configuración del audio y del video y
que todo vaya bien**

Ahora nos vemos!!!



PROTOCOLO DE SEGURIDAD HIGIÉNICO-SANITARIA PARA EL COVID-19 EN EVENTOS

Victoria E. de Andrés Parada
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales

MÓDULO I – (MÓDULO TRANSVERSAL A TODAS LAS ACTIVIDADES)

Duración: 2 horas

- COVID-19
- LEGISLACIÓN Y LA PREVENCIÓN
- FASES DE DESESCALADA - Fase 3 y la nueva normalidad
- MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

COVID-19

¿Que es un coronavirus?

Los coronavirus son **una extensa familia de virus** que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En humanos, se conoce 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) o el síndrome respiratorio agudo grave (SARS). El coronavirus más recientemente descubierto causa la enfermedad de coronavirus COVID-19.

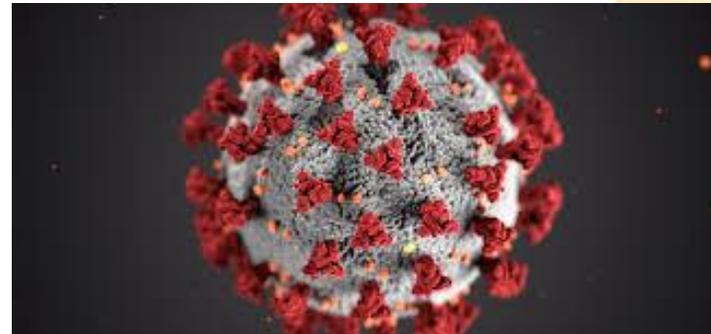
COVID-19

- **SARS** (Síndrome respiratorio agudo severo): Tuvo su origen en la región china de Guangdong en el año 2003 y su diseminación epidémica, produjo gran preocupación y alarma mundial al propagarse en solo 24 horas a 5 países. Los primeros casos se dieron entre trabajadores de restaurantes en la zona de Guangdong donde se consumía el gato civeta.
- Esta neumonía atípica afecta al sistema respiratorio produciendo fiebre, tos y dificultad al respirar. Su mortalidad era muy alta, sin embargo el nivel de contagio en comparación con el COVID-19 era muy bajo.
- **MERS** (Síndrome respiratorio de Oriente Medio): Tuvo su origen en el año 2012 en Arabia Saudita. El origen se atribuyó a camellos y murciélagos por ser portadores del coronavirus. Los síntomas que generaba tos, expectoración, neumonía, insuficiencia respiratoria y fallo renal. La mortalidad fue muy alta, alrededor del 30%.
- **COVID-19**: Detectado en diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan y con epicentro en un mercado de animales. Todo apunta a que probablemente la transmisión del virus se produjo bien por manipulación o consumo de especies como el murciélago o el pangolín.

COVID-19

¿Que és COVID-19?

COVID-19 es una **enfermedad infecciosa** recientemente descubierta causada por coronavirus. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca no se conocían antes del brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019. COVID-19 es actualmente una pandemia que afecta a casi todos los países del mundo.



COVID-19

Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



¿Cuales son los síntomas de COVID-19?

Los **síntomas más comunes** de COVID-19 son **fiebre, tos seca y cansancio**.

Otros **síntomas menos frecuentes** que afectan a algunos pacientes son **Dolores por todo el cuerpo, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida de gusto y/o olfato y erupciones cutáneas o cambios de color** en los dedos de las manos o en los dedos de los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente.

Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas muy leves.

COVID-19

La mayoría de las personas (aproximadamente el 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario.

Cerca de 1 de cada 5 personas que se contagian de COVID-19 acaban con una enfermedad grave y presentan dificultades respiratorias.

Las personas mayores y las que tienen condiciones médicas anteriores como presión arterial alta, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer son más propensos a desarrollar síntomas graves.

No obstante, cualquiera puede contagiarse de COVID-19 y enfermar gravemente.

COVID-19

Personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y que también respiran con dificultad, sientan dolor o presión en el pecho, o que tengan problemas para hablar o moverse deben buscar atención médica de inmediato. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o al centro médico para que remitan al paciente a la instalación sanitaria adecuada.

COVID-19

Que debes saber do novo Coronavirus?

Os Coronavirus son virus que circulan entre os animais mais algún deles tamén poden afectar aos humanos

O novo Coronavirus identificouse en China a finais de 2019 e é una nova cepa que non se vira antes nos seres humanos



Os **síntomas** máis comúns da enfermidade polo Coronavirus (COVID-19) son:

FEBRE



TOSE



SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE



TELÉFONO DE INFORMACIÓN PARA CIADÁNS

900 400 116

Medidas para protexernos do coronavirus



Lavar as mans frecuentemente



Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca



Ao tusir **cubrir a boca cun pano desbotable** ou contra o brazo co cóbado flexionado.



Con síntomas respiratorios **evitar o contacto próximo** con outras persoas

AO CHEGAR OU EN CONTACTO CUNHA PERSOA QUE VEÑA DUNHA VIAXE A UN ÁREA DE RISCO



SÍNTOMAS



Non acudir directamente ao hospital ou Centro de Saúde

senón CONTACTAR **TELEFONICAMENTE** co **061**



COVID-19

¿Que debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuando debo buscar atención médica?

- Si tiene síntomas leves, como **una tos leve o fiebre**, normalmente no necesita buscar atención médica.
- Quédese en casa, aíslese y observe sus síntomas.
- Siga las pautas nacionales sobre el auto-aislamiento.
- Busque atención médica de inmediato si tiene problemas para respirar o siente dolor o presión em el pecho. Se es posible, llame a seu proveedor de atención médica con antelación para que puedan dirigirlo al centro de salud adecuado.

DECÁLOGO como ACTUAR no caso de ter SÍNTOMAS DE COVID-19 (febre, tos ou dificultade respiratoria):

Cofeece como actuar, así poderás axudarnos e tamén prestar axuda as persoas da nosa contorna.



1. Auto-aislarse

Nunha habitación de uso individual con fiestra, mantendo a porta pechada e se é posible, baño individual.
Se non é posible: mantén a distancia de seguridade de 2 metros co resto dos conviventes e extrema as medidas de hixiene.



2. Manterse comunicado

Ten dispoñible un teléfono para informar das necesidades que poidas ter, e poidas manter a comunicación cos teus seres queridos.



3. Sensación de gravidade

Se tes sensación de falta de aire ou te encontras moi mal, chama ao teu centro de saúde ou ao 900 400 116



4. Autocoidados

Usa paracetamol para controlar a febre, pon panos fríos na fronte ou toma unha ducha tépeda para axudar a controlar a temperatura, bebe líquidos, descansa pero móvete de cando en vez.



5. Hábitos saudables

Mantén un horario de descanso axeitado, e leva a cabo unha alimentación saudable consumindo froitas e verduras.



6. Illamento domiciliario

Agora que xa tes feito o máis inmediato, revisa e aplica as medidas de illamento domiciliario www.coronavirus.sergas.gal



7. Lavado de mans

Asegúrate que na casa todos cofeecen como facer un correcto lavado de mans www.coronavirus.sergas.gal



8. Se empeoras

Se tes moita dificultade para respirar ou non controlas a febre, chama ao 061



9. 14 Días

Debes manter o illamento 14 días dende o inicio dos síntomas.
Se despois deste tempo segues con síntomas, chama ao teu centro de saúde

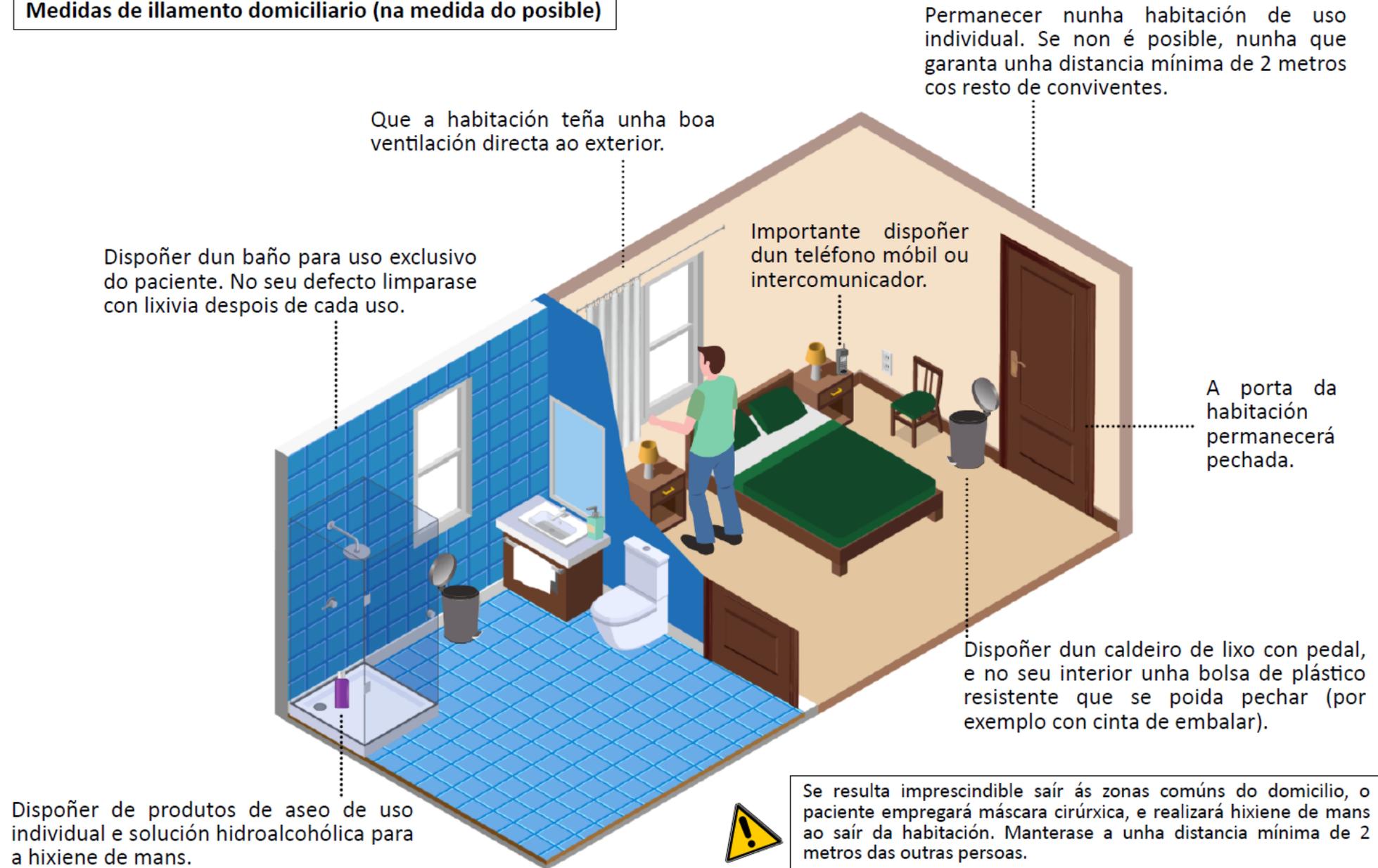


10. Alta

O seguimento e alta , serán supervisados polo teu médico de Atención Primaria

ILLAMENTO DOMICILIARIO POR COVID-19

Medidas de illamento domiciliario (na medida do posible)



EN RELACIÓN Á LIMPEZA E AOS RESIDUOS

- Os baños e as superficies que se tocan con frecuencia, desinfectaranse diariamente con panos desbotables e lixivia diluída
- Se o baño é compartido limpiaráo o doente antes de saír
- Non aspirar o cuarto do doente, usar fregona ou mopa cuberta con panos desbotables húmidos
- A persoa encargada deberá protexerse con luvas, mandil de plástico e máscara se é posible



- Retire toda a roupa sen sacudila, poña todo nunha bolsa pechada e sáquea do cuarto metida noutra bolsa limpa
- Lave a roupa do doente separada do resto, co deterxente habituale nun programa de auga quente (60-90°C)
- A persoa encargada deberá protexerse con luvas e máscara, e retíralas antes de saír da habitación

- Os cubertos, vasos e louza do doente poden lavarse co resto da familia sempre que use lavalouzas nun programa de 50°C
- Se non lávea separada deixándoa en remollo en auga ben quente co deterxente e logo lávea ben e aclára



- Todos os residuos xerados manteranse nunha bolsa resistente que deberá pechase antes de saír da habitación (pódese empregar cinta de embalaxe)
- A bolsa poñerase dentro doutra limpa e pode tirarse co resto do lixo sempre que estea ben pechada

LEMBRA



O doente deberá poñer máscara cirúrxica mentres a persoa coidadora estea preto



Non debe recibir visitas durante o illamento



Se a túa situación clínica empeora, chama ao centro de saúde

COVID-19

¿Cómo se transmite el COVID-19 (CORONAVIRUS)?

Los coronavirus se transmiten de persona a persona. Se cree que el origen de COVID-19 es animal, aunque se desconoce la forma en que se transmitió de animales a personas.

El virus se transmite:

DIRECTAMENTE

A través del contacto con fluidos corporales de una persona infectada (gotículas suspendidas de tos o estornudos).

INDIRECTAMENTE

A través del contacto con superficies o cualquier elemento contaminado por las gotículas en suspensión de la tos o estornudo de una persona infectada. El virus puede sobrevivir varias horas en las superficies. Cualquier detergente doméstico de uso común mataría el virus.



¿CÓMO SE TRANSMITE?

CONÓCELO.



Por contacto personal cercano con una persona infectada o a través de personas infectadas al toser o estornudar.



Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

OPS



Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus



COVID-19

Table 1
Persistence of coronaviruses on different types of inanimate surfaces

Type of surface	Virus	Strain / isolate	Inoculum (viral titer)	Temperature	Persistence	Reference
Steel	MERS-CoV	Isolate HCoV-EMC/2012	10 ⁵	20°C	48 h	[21]
				30°C	8–24 h	
	TGEV	Unknown	10 ⁶	4°C	≥ 28 d	[22]
				20°C	3–28 d	
				40°C	4–96 h	
				4°C	≥ 28 d	[22]
MHV	Unknown	10 ⁶	20°C	4–28 d		
			40°C	4–96 h		
			21°C	5 d	[23]	
			21°C	2–8 h	[24]	
Aluminium	HCoV	Strain 229E	10 ³	21°C	5 d	[23]
	HCoV	Strains 229E and OC43	5 x 10 ³	21°C	2–8 h	[24]
Metal	SARS-CoV	Strain P9	10 ⁵	RT	5 d	[25]
Wood	SARS-CoV	Strain P9	10 ⁵	RT	4 d	[25]
Paper	SARS-CoV	Strain P9	10 ⁵	RT	4–5 d	[25]
					24 h	[26]
	SARS-CoV	Strain GVU6109	10 ⁶	RT	3 h	
Glass	SARS-CoV	Strain P9	10 ⁵	RT	< 5 min	
					4 d	[25]
	HCoV	Strain 229E	10 ³	21°C	5 d	[23]
	Plastic	SARS-CoV	Strain HKU39849	10 ⁵	22°-25°C	≤ 5 d
MERS-CoV		Isolate HCoV-EMC/2012	10 ⁵	20°C	48 h	[21]
	30°C			8–24 h		
PVC	SARS-CoV	Strain P9	10 ⁵	RT	4 d	[25]
	SARS-CoV	Strain FFM1	10 ⁷	RT	6–9 d	[28]
	HCoV	Strain 229E	10 ⁷	RT	2–6 d	[28]
	HCoV	Strain 229E	10 ³	21°C	5 d	[23]
	HCoV	Strain 229E	10 ³	21°C	5 d	[23]
Silicon rubber	HCoV	Strain 229E	10 ³	21°C	5 d	[23]
Surgical glove (latex)	HCoV	Strains 229E and OC43	5 x 10 ³	21°C	≤ 8 h	[24]
Disposable gown	SARS-CoV	Strain GVU6109	10 ⁶	RT	2 d	[26]
					24 h	
					1 h	
Ceramic	HCoV	Strain 229E	10 ³	21°C	5 d	[23]
Teflon	HCoV	Strain 229E	10 ³	21°C	5 d	[23]

MERS = Middle East Respiratory Syndrome; HCoV = human coronavirus; TGEV = transmissible gastroenteritis virus; MHV = mouse hepatitis virus; SARS = Severe Acute Respiratory Syndrome; RT = room temperature.

COVID-19

Table II
Inactivation of coronaviruses by different types of biocidal agents in suspension tests

Biocidal agent	Concentration	Virus	Strain / isolate	Exposure time	Reduction of viral infectivity (log ₁₀)	Reference
Ethanol	95%	SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 5.5	[29]
	85%	SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 5.5	[29]
	80%	SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 4.3	[29]
	80%	MERS-CoV	Strain EMC	30 s	> 4.0	[14]
	78%	SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 5.0	[28]
	70%	MHV	Strains MHV-2 and MHV-N	10 min	> 3.9	[30]
2-Propanol	70%	CCV	Strain I-71	10 min	> 3.3	[30]
	100%	SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 3.3	[28]
	75%	SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 4.0	[14]
	75%	MERS-CoV	Strain EMC	30 s	≥ 4.0	[14]
	70%	SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 3.3	[28]
	50%	MHV	Strains MHV-2 and MHV-N	10 min	> 3.7	[30]
2-Propanol and 1-propanol	50%	CCV	Strain I-71	10 min	> 3.7	[30]
	45% and 30%	SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 4.3	[29]
Benzalkonium chloride		SARS-CoV	Isolate FFM-1	30 s	≥ 2.8	[28]
	0.2%	HCoV	ATCC VR-759 (strain OC43)	10 min	0.0	[31]
	0.05%	MHV	Strains MHV-2 and MHV-N	10 min	> 3.7	[30]
	0.05%	CCV	Strain I-71	10 min	> 3.7	[30]
Didecylmethyl ammonium chloride	0.00175%	CCV	Strain S378	3 d	3.0	[32]
	0.0025%	CCV	Strain S378	3 d	> 4.0	[32]
	0.02%	MHV	Strains MHV-2 and MHV-N	10 min	0.7–0.8	[30]
Chlorhexidine digluconate	0.02%	CCV	Strain I-71	10 min	0.3	[30]
	0.21%	MHV	Strain MHV-1	30 s	≥ 4.0	[33]
	0.01%	MHV	Strains MHV-2 and MHV-N	10 min	2.3–2.8	[30]
	0.01%	CCV	Strain I-71	10 min	1.1	[30]
	0.001%	MHV	Strains MHV-2 and MHV-N	10 min	0.3–0.6	[30]
Sodium hypochlorite	0.001%	CCV	Strain I-71	10 min	0.0	[30]

COVID-19

¿Es posible que tenga contacto con una persona que no tenga síntomas de COVID-19 y me contagie?

La principal forma de propagación de COVID-19 es a través de gotículas respiratorias expulsadas por alguien que tose o que tiene otros síntomas como fiebre o cansancio.

Muchas personas con COVID-19 sólo presentan síntomas leves. Esto ES particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Y es posible obtenerlo de alguien que solo tenga tos leve y no se sienta enfermo.

Según algunas informaciones, las personas sin síntomas pueden transmitir el virus, aunque no se sabe con que frecuencia ocurre. La OMS está estudiando e investigando sobre esta cuestión y continuará informando sobre las conclusiones que se saquen.

¿El COVID-19 se transmite por alimentos?

Experiencias de brotes previos de coronavirus relacionados, SARS-CoV o MERS-CoV, indican que **no hay transmisión a través del consumo de alimentos.**

- Actualmente no hay pruebas que indiquen la transmisión transportada por alimentos.
- El virus puede permanecer, por contaminación directa de personas enfermas, en la superficie de un alimento. Aunque el virus no incube y no se desarrolle, puede causar contaminación.
- COVID-19 permanece activo en superficies con presencia de humedad y materia orgánica.

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

Galicia

DECRETO 90/2020, de 13 de junio, por el que se declara la superación de la fase III del Plan para la desescalada de las medidas extraordinarias adoptadas para hacer frente a la pandemia del COVID-19, aprobado mediante el Acuerdo del Consejo de Ministros de 28 de abril de 2020 y, por lo tanto, la entrada en la nueva normalidad, con efectos desde las 00.00 horas del día 15 de junio de 2020.

RESOLUCIÓN de 30 de mayo de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consellería de Presidencia, Administraciones Públicas y Justicia, por la que se da publicidad de diversos acuerdos del Centro de Coordinación Operativa de la situación de emergencia sanitaria en el territorio de la Comunidad Autónoma de Galicia (Cecop), de 30 de mayo de 2020. (COVID-19)

ACUERDO de 26 de mayo de 2020 por el que se modifica el Acuerdo de 27 de marzo de 2020 por el que se adoptan medidas relativas al control de la distribución y dispensación de especialidades con cloroquina e hidroxiclороquina. (COVID-19)

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

RESOLUCIÓN de 25 de mayo de 2020, de la Dirección General de Movilidad, por la que se establecen medidas en relación con la utilización de los servicios de transporte público de viajeros de titularidad de la Comunidad Autónoma de Galicia. (COVID-19)

ORDEN de 5 de mayo de 2020 por la que se autoriza y se da publicidad de una relación de procedimientos que, por razones motivadas, deben continuar con su tramitación durante la vigencia del estado de alarma. (COVID-19)

RESOLUCIÓN de 8 de mayo de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consellería de Presidencia, Administraciones Públicas y Justicia, por la que se da publicidad del Acuerdo del Consello de la Xunta de Galicia, de 8 de mayo de 2020, por el que se aprueba el Protocolo por el que se establecen la reincorporación de los empleados públicos al trabajo presencial y las medidas de prevención frente al COVID-19.

ORDEN de 6 de mayo de 2020 por la que se aprueban medidas a aplicar en los servicios de transporte público de viajeros de titularidad de la Comunidad Autónoma de Galicia. (COVID-19)

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

CORRECCIÓN DE ERRORES. Orden de 27 de abril de 2020 por la que se acuerda el inicio y/o la continuación de la tramitación de determinados procedimientos indispensables para la protección del interés general o para el funcionamiento básico de los servicios públicos en el ámbito de esta consellería durante la vigencia del estado de alarma. (COVID-19)

RESOLUCIÓN de 7 de mayo de 2020 relativa a las quemas de restos agrícolas en los terrenos rústicos, en cumplimiento del Acuerdo del Centro de Coordinación Operativa de la emergencia sanitaria en la Comunidad Autónoma de Galicia (Cecop) de 5 de mayo de 2020. (COVID-19)

RESOLUCIÓN de 5 de mayo de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consellería de Presidencia, Administraciones Públicas y Justicia, por la que se da publicidad a diversos acuerdos del Centro de Coordinación Operativa de la situación de emergencia sanitaria en el territorio de la Comunidad Autónoma de Galicia (Cecop), de 5 de mayo de 2020. (COVID-19)

ORDEN de 4 de mayo de 2020 por la que se modifica la Orden de 23 de marzo de 2020 por la que se adoptan medidas de carácter obligatorio en relación con el COVID-19, en cumplimiento del Acuerdo del Centro de Coordinación Operativa de la emergencia sanitaria en la Comunidad Autónoma de Galicia (Cecop), de 18 de marzo, sobre la venta directa de productos agroganaderos en los mercados, la venta de productos vegetales para la plantación en huertas de consumidores finales y el desplazamiento de agricultores y viticultores a efectos de la realización de actividades agrarias.

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

- ORDEN de 27 de abril de 2020 por la que se acuerda el inicio y/o la continuación de la tramitación de determinados procedimientos indispensables para la protección del interés general o para el funcionamiento básico de los servicios públicos en el ámbito de esta consellería durante la vigencia del estado de alarma. (COVID-19)
- ORDEN de 30 de abril de 2020 por la que se modifica la Orden de 13 de abril de 2020 por la que se crea un canal alternativo para la comercialización de productos agroganaderos de proximidad con motivo de la suspensión de actividades comerciales derivada de la entrada en vigor del Real decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- RESOLUCIÓN de 28 de abril de 2020 relativa al plazo previsto en el artículo 22.1 de la Ley 3/2007, de 9 de abril, de prevención y defensa contra los incendios forestales de Galicia, en cumplimiento del Acuerdo del Centro de Coordinación Operativa de la emergencia sanitaria en la Comunidad Autónoma de Galicia (Cecop) de 25 de abril.

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

- ACUERDO de 3 de abril de 2020 por el que se establece la notificación obligatoria de los casos y fallecimientos relacionados con el COVID-19 por parte de los centros, servicios y establecimientos sanitarios y sociosanitarios de la Comunidad Autónoma de Galicia.
- ORDEN de 2 de abril de 2020 por la que se aprueban medidas en materia de investigación sanitaria en los centros del Sistema público de salud de Galicia durante el período que dure la emergencia sanitaria por el COVID-19.
- ORDEN de 26 de marzo de 2020 por la que se autoriza la encomienda a los profesionales sanitarios de último año de formación de las restantes especialidades del ejercicio provisional de las funciones de facultativo/a adjunto/a especialista, enfermero/a especialista o categoría profesional a que los habilite durante la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- ACUERDO de 24 de marzo de 2020 por el que se establecen medidas preventivas en el ámbito de la sanidad mortuoria, como consecuencia de la epidemia del COVID-19, en la Comunidad Autónoma de Galicia.

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

- ORDEN de 23 de marzo de 2020 por la que adoptan medidas de carácter obligatorio en relación con el COVID-19 en cumplimiento del Acuerdo del Centro de Coordinación Operativa de la emergencia sanitaria en la Comunidad Autónoma de Galicia (Cecop), de 18 de marzo de 2020, sobre la venta directa de productos agroganaderos en los mercados, la venta de productos vegetales para la plantación en huertas de consumidores finales y el desplazamiento de agricultores y viticultores a los efectos de la realización de actividades agrarias.
- ORDEN de 15 de marzo de 2020 por la que se adoptan medidas de carácter obligatorio en relación con el COVID-19 en el ámbito de los servicios de transporte público regular interurbano de viajeros.
- RESOLUCIÓN de 15 de marzo de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consellería de Presidencia, Administraciones Públicas y Justicia, por la que se da publicidad al Acuerdo del Centro de Coordinación Operativa de la situación de emergencia sanitaria en el territorio de la Comunidad Autónoma de Galicia, declarada por el Acuerdo del Consello de la Xunta de Galicia del día 13 de marzo de 2020, como consecuencia de la evolución de la epidemia del coronavirus COVID-19

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

ACTUALIDAD:

https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2020/20200627/AnuncioC3K1-250620-1_gl.html

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN.

- La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** declaró el 30 de enero la situación de "emergencia de salud pública de importancia internacional". Posteriormente, el 11 de marzo de 2020, COVID19 fue declarada una pandemia mundial.
- En España, el 14 de marzo de 2020, el Consejo de Ministros aprobó el **Real Decreto 463/2020 por lo que se declaraba el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19**, y el 28 de abril el Plan para la transición hacia una nueva normalidad, estableciendo cuatro fases, en función de ellas, se fueron modificando las medidas y las obligaciones.
- El 13 de junio se aprobó el **Decreto 90/2020 por el que se declara la superación de la fase III del Plan para la desescalada de las medidas extraordinarias para hacer frente a la pandemia de la COVID-19 en la Comunidad Autónoma de Galicia**.
- Las medidas que son de aplicación en todo el territorio de la Comunidad Autónoma de Galicia se establecen en la **"RESOLUCIÓN de 12 de junio de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Página 3 de 23 Consellería de Sanidad, por la que se da publicidad del Acuerdo del Consello de la Xunta, de 12 de junio de 2020, sobre medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, una vez superada la fase III del Plan para la transición hacia una nueva normalidad."**(DOG Núm. 115 sábado, 13 de junio de 2020).

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN. XUNTA DE GALICIA

- GUÍA DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS DE SALUD LABORAL ANTE EL CORONAVIRUS 20 de mayo de 2020
- DECÁLOGO como ACTUAR en caso de tener SÍNTOMAS DE COVID-19 (fiebre, tos o dificultad respiratoria): Conoce como actuar, así podrás ayudarnos y también prestar ayuda a las personas da nosa contorna.
- Recomendación nova normalidade. Xunta de Galicia
- MANUAL PARA LOS HOTELES ANTE LA COVID-19 actualizado a 22 de mayo de 2020
- MANUAL PARA ALOJAMIENTOS RURALES ANTE LA COVID-19 actualizado a 22 de mayo de 2020
- PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL EN LOS SERVICIOS Y PRODUCCIONES DE EVENTOS Y ESPECTÁCULOS ANTE O CORONAVIRUS 03 de junio de 2020
- MANUAL PARA LAS AGENCIAS DE VIAJE ANTE LA COVID-19 22 de maio de 2020

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN. GOBIERNO DE ESPAÑA

- PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2 8 de junio de 2020
- COVID-19 GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTABLECIMIENTOS Y TRABAJADORES DEL SECTOR TURÍSTICO. Gobierno de España.

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN. ISSGA

- **GUÍA ISSGA DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL ANTE EL CORONAVIRUS: CEREMONIAS NUPCIALES Y OTRAS CELEBRACIONES RELIGIOSAS O CIVILES**

LA GUÍA SE HA ELABORADO EN RESPUESTA A LA SOLICITUD DE ASESORAMIENTO DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE GALICIA DE BODAS Y EVENTOS (APROGABE) CONTANDO CON SU COLABORACIÓN, DEBERÁ ACTUALIZARSE EN FUNCIÓN DE LA NORMATIVA E INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES.

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN. ISSGA

- **GUÍA BÁSICA ISSGA para la elaboración del plan de contingencia**
- En este documento se recogen las orientaciones para la elaboración de un Plan de Contingencia, con el objeto de disponer de un instrumento de gestión para planificar la adopción de las medidas necesarias que contribuyan a eliminar o minimizar en lo posible la incidencia de la emergencia ocasionada por el riesgo comunitario que supone la pandemia provocada por el COVID-19 (SARS-Cov-2) en el ámbito laboral.



PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

- Un **PLAN DE CONTINGENCIA** es un conjunto de instrucciones y procedimientos complementarios o alternativos a los utilizados normalmente en la empresa de manera que esta pueda mantener su actividad aunque algunas funciones dejen de hacerlo debido a algún incidente o a ciertas condiciones externas ajenas a la organización.
- Para su elaboración, se deberá realizar un análisis de los riesgos que permitan identificar un conjunto de medidas básicas y concretas a tomar como acción de respuesta y con las que afrontar de manera más adecuada y efectiva posibles incidentes, accidentes y/o estados de emergencia que pudiesen ocurrir tanto en las instalaciones como fuera de ellas.

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

2. ELEMENTOS A TER EN CONTA NA ELABORACIÓN DUN PLAN DE CONTINXENCIA

2.1 ANÁLISE PREVIA E AVALIACIÓN DO RISCO DE EXPOSICIÓN AO CORONAVIRUS

2.2 PLANIFICACIÓN E ADOPCIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS

2.2.1 MEDIDAS PREVIAS AO INICIO DA ACTIVIDADE

2.2.2 MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO

2.2.3 MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

2.2.4 MEDIDAS ORGANIZATIVAS

2.2.5 MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

2.2.6 USO DE MÁSCARAS E EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

2.2.7 FORMACIÓN E INFORMACIÓN

2.2.8 XESTIÓN DE RESIDUOS

2.3 MECANISMOS DE SEGUIMENTO E CONTROL

3. OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

4. COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

5. TÉCNICAS DE LAVADO DE MANS

PREVENCIÓN Y LEGISLACIÓN

http://issga.xunta.gal/export/sites/default/recursos/descargas/documentacion/publicacions/Covid_empresas_GALEGO.pdf

FASES DE DESESCALADA

LLEGA LA DESESCALADA

Se hará en cuatro fases con una duración mínima de dos semanas cada una.

Calendario de fases de la desescalada

(Sujeto a modificaciones)

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

EXCEPCIONES

Serán excepciones, por lo singular de su situación, las islas de La Gomera, El Hierro, La Graciosa y Formentera que comenzarán la **fase I el día 4**.

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LA "NUEVA NORMALIDAD": Inicio día 22 de junio

Llegado el día 22 de junio terminarán las restricciones sociales y económicas, pero se mantendrá la vigilancia epidemiológica.

Fase 0: Preparación



Salidas reguladas de los **menores de 14 años**.



Se permite realizar **ejercicio** a adultos de manera individual.



Pueden abrir algunos locales que solo atiendan de manera individual.



Entrenamiento individual de **deportistas profesionales**.

Fase 1: Inicial



Comercios y restauración con un 30% de aforo, pero no centros comerciales.



Hoteles y alojamientos turísticos, pero sin usarse las zonas comunes.



Lugares de culto al 33% de su capacidad total. En fase 2: 50%.



Apertura de **centros de alto rendimiento deportivo**.

Fase 2: Intermedia



Apertura del **interior de los locales** al 33% del aforo.



Centros escolares para clases de refuerzo o **selectividad**.



Cines, teatros y similares al 33% del aforo general.



Espectáculos culturales al 33% de aforo. Al aire libre hasta 400 personas.

Fase 3: Avanzada



Flexibilización de la **movilidad general**.



Centros comerciales al 50% del aforo y con distancias de 2 metros.



Se flexibiliza el **aforo en restauración**, preservando las distancias.



Preparación para la entrada en la llamada "**nueva normalidad**".

LA NUEVA NORMALIDAD

A partir del 15 de junio, se debían adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la Covid-19, así como la propia exposición a dichos riesgos. Por lo tanto, continúan siendo necesarias las medidas de higiene, la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros, así como el uso de mascarilla.

AFORO

Celebraciones nupciales : 75 % del aforo con un máximo de 150 personas en espacios cerrados y 250 al aire libre.

Em el interior de los locales, una ocupación de un 75% del aforo pudiéndose consumir en las barras, siempre manteniendo la distancia de seguridad.

- Las terrazas al aire libre de los establecimientos de hostelería y restauración mantienen la limitación del 80 % de las mesas.
- Zonas comunes de los hoteles e alojamientos turísticos: 75% de su capacidad.
- Alojamiento turístico de albergue, por sus características especiales, se permite una capacidad máxima del 50%.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES .

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . MEDIDAS ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

Para el propietario del establecimiento:

Desarrollar e implementar, con el asesoramiento del propio servicio de prevención de riesgos laborales de la empresa u otros, un **Plan de hostelería seguro ante el Covid-19** con medidas para minimizar el riesgo de contagio para trabajadores y clientes, teniendo en cuenta la naturaleza del negocio (afluencia y tipo de clientes, servicios prestados y características intrínsecas del lugar como ventilación, ...).

Para esto, se seguirá el "Procedimiento para la acción de los servicios de prevención de riesgos laborales contra la exposición a SARS-COV-2", elaborado por el Ministerio de Sanidad.

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200619Proteccion Trabajadores SARS-CoV-2.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200619Proteccion%20Trabajadores%20SARS-CoV-2.pdf)

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . MEDIDAS ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

Plan que debe ser comunicado **a los trabajadores y también a los clientes**, aquellas medidas que les afecten directamente y que deben aplicarse (por ejemplo, uso de una mascarilla, lavado de manos, distancias de seguridad, etc.) y se hará especial hincapié en la identificación de trabajadores especialmente sensibles al COVID-19 para adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de infección cuando tienen que ir al lugar de trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . MEDIDAS ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

Además, este Plan debe incluir:

- Un **protocolo de actuación para minimizar las posibilidades de infección durante la estancia en el establecimiento**, con indicaciones específicas en caso de síntomas.
- **Actualización del plan de limpieza y desinfección en el contexto Covid-19**. Incluirá por lo menos el procedimiento de limpieza y desinfección de las distintas zonas (cocina, bar, comedor, vehículos de entrega, zona de recepción de mercancías, ...), deberá incluir también protocolo de limpieza y desinfección específica en caso de detección de personas con síntomas Covid-19 específico para el establecimiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . MEDIDAS ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

- Antes de limpiar el establecimiento, **realice una limpieza y desinfección completa** utilizando productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

PREVENCIÓN E SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS

MEDIDAS PREVIAS AO COMEZO DA ACTIVIDADE



FEBRE

Non ir traballar con febre (> 37º) ou síntomas respiratorios ou se houbo contacto próximo cunha persoa infectada.



DESPRAZAMENTO

Mellor de forma individual. Se non é posible, só unha persoa por fila de asentos.

DISTANCIA DE SEGURIDADE



DISTANCIA

Manter 2 metros de seguridade e evitar as actividades grupais.



CONTROL DE ACCESO

Efectuar un control adecuado de acceso. Fixar horarios e zonas para provedores, clientes ou visitantes.

HIXIENE E LIMPEZA



MATERIAL DE LIMPEZA

Reforzar a dispoñibilidade de material de limpeza e hixiene.



OLLOS, NARIZ E BOCA

Evitar tocar **os ollos, o nariz e a boca**, xa que as mans facilitan a transmisión.



LAVADO DE MANS

Facilitar o **lavado frecuente das mans** ou o uso de solucións hidroalcohólicas. Lavalas logo de quitar as luvas de seguridade.



LIMPEZA DE ESPAZOS

Limpar frecuentemente espazos de uso común, equipos e utensilios de traballo.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS



DIFUNDIR RECOMENDACIÓN

Comunicar as medidas preventivas adoptadas a outras empresas e autónomos.



PREVENCIÓN

Reforzar a prevención dos riscos propios da actividade para evitar accidentes na situación actual.

ceei.xunta.gal/coronavirus • Liña empresas **900 815 600**

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . MEDIDAS ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

- Actualice la **formación de los trabajadores en el contexto de Covid-19**, que se centrará en la formación de los siguientes aspectos:
 - ✓ Riesgos de contagio y propagación de SARS-CoV-2, con especial atención a las vías de transmisión.
 - ✓ Medidas de higiene personal y principios de higiene alimentaria para prevenir o reducir el riesgo de contaminación de personas, alimentos o envases.
 - ✓ Medidas de prevención y protección, incluyendo el correcto uso y mantenimiento de las mascarillas, guantes y EPI que usan.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . MEDIDAS ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

- En general, **actualice el sistema de autocontrol basado en los principios APPCC** (análisis de riesgos y puntos de control críticos) **en el contexto de Covid-19.**

El sistema de análisis de peligros y puntos de control crítico (HACCP) está diseñado especialmente para la seguridad alimentaria. Es un sistema preventivo que trata de identificar los riesgos asociados y las medidas preventivas para controlarlos. Este instrumento evalúa los riesgos de los riesgos relacionados con los alimentos y pone en marcha medidas preventivas para su control en todas las fases de la producción, en lugar del control tradicional basado en el control del producto final.

- ✓ REGLAMENTO CE 852/2004 SOBRE Higiene de los productos alimentarios
- ✓ REAL DECRETO 3484/2000 NORMAS EN LA PREPARACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIO DE ALIMENTOS PREPARADOS
- ✓ REAL DECRETO 140/2003 CRITERIOS SANITARIOS PARA LA CALIDAD DEL AGUA
- ✓ REGLAMENTO CE 178/2002 LEGISLACIÓN EUROPEA DE LA ALIMENTACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . MEDIDAS ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

- Tendrá en cuenta las necesidades de **suministro de material para garantizar la seguridad e higiene de su establecimiento** (por ejemplo, máscaras, guantes, productos de limpieza y desinfección).
 - **Revisión especial de los sistemas de climatización y ventilación** de la sala, garantizando una elevada tasa de renovación del aire y aumentando la limpieza y el cambio de filtros.
- ✓ RECOMENDACIONES DE OPERACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LOS SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN Y VENTILACIÓN DE EDIFICIOS Y LOCALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DEL SARS-COV-2. Gobierno de España

https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/medidas-covid19/sistemas-climatización-ventilación/recomendacionesdecontrolymantenimiento1_tcm30-509985.pdf

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . ENTRADA Y SALIDA

MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

- Respecto a la **capacidad para garantizar la distancia de seguridad de 2 metros** entre personas (clientes, mesas, áreas de servicio, trabajadores ...). Si esto no es posible, deben garantizarse las medidas necesarias y la dotación de los equipos de protección necesarios (si es necesario, deben tomarse medidas físicas u organizativas para garantizar la distancia física).
- Las **señales y carteles** se colocarán en el local para informar a los clientes de la distancia y tráfico de seguridad para prevenir la infección.
- **Planifique las tareas y procesos de trabajo de modo que se garantice la distancia de seguridad**, la disposición del trabajo, la organización del movimiento de personas y la distribución de espacios (mesas, muebles, pasillos, etc.). Si esto no es posible, se adoptarán medidas alternativas para evitar el riesgo de infección.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . ENTRADA Y SALIDA

- La distancia interpersonal en el servicio al cliente será de 2 metros. Si esto **no es posible y, en cualquier caso, garantiza una distancia de 1 metro, se utilizarán elementos de protección como mascarillas, pantallas faciales y/o pantallas de separación de metacrilato** o similares, que son fáciles de limpiar y desinfectar.
- Establecer **reglas para el uso de instalaciones y espacios compartidos** para mantener una distancia segura en ascensores, comedores, accesos y áreas comunes, vestuarios, salas de reuniones, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . DISTINTAS LOCALIZACIONES SEGÚN ACTIVIDAD

- Baños
- Cocina, preparación de la comida, emplatado..
- Zonas comunes
- Almacén
- Zona personal
- Evento Interior y Exterior
- Dormitorios
- Aparcamientos

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . LIMPIEZA

Garantizar el suministro de productos.

- Tener **soluciones de desinfección en lugares accesibles** para el uso del cliente y, por lo menos, en la entrada al área de servicio. Instar a los clientes a desinfectar las manos antes de entrar en la instalación.
- Disponer de **productos para la higiene de manos** (jabón, soluciones desinfectantes y pañuelos desechables) y para la limpieza y desinfección (detergente, lejía u otros productos autorizados por el Ministerio de Sanidad).
- Proporcione **ropa de trabajo o uniformes y equipos de protección personal** (mascarillas, guantes desechables, protectores para la cara) como lo indique el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales o como lo indique la autoridad sanitaria.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . LIMPIEZA

Reforzar las medidas de limpieza y desinfección.

- **Limpie y desinfecte las instalaciones y superficies más tocadas** (barras, tiradores de puerta, manivelas, asas, aseos, ascensores, barandillas, máquinas expendedoras y arcade, etc.). Los productos recomendados y autorizados por las autoridades sanitarias y en condiciones de seguridad siempre se utilizarán según las instrucciones del fabricante.
- Si no es posible garantizar la desinfección del método de control horario implantado (huella digital, dígitos), si procede, debería **establecerse un método que evite el uso de la misma superficie por distintos empleados y** si se elige la desinfección después de cada uso, debe garantizarse la disponibilidad de una solución desinfectante.
- **Desinfecte los elementos del lugar de trabajo con el cambio de turno.** Los detergentes son suficientes, aunque también se pueden considerar cloro u otros desinfectantes en las rutinas de limpieza. Hacer esto por lo menos dos veces al día y una vez al final del día.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . LIMPIEZA

- Asegúrese de que el proceso de **desinfección de cubiertos y vajilla se realice a temperaturas superiores a 60 °C** (lavavajillas).
- **Limpie y desinfecte los utensilios** (pinzas, láminas para la fabricación de hielo, utensilios de cócteles, cucharadas de helado, etc.) de acuerdo con las disposiciones HACCP.
- **Ventilar las instalaciones con frecuencia**, garantizar la renovación del aire y el mantenimiento de los sistemas de ventilación o climatización.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . LIMPIEZA

Limpieza de textiles

- Lavar la ropa de mesa de modo mecánico en ciclos de lavado entre 60 e 90°C.
- El uniforme únicamente debe llevarse durante la jornada laboral. La empresa deberá determinar, según el tipo de uniforme, el tipo y frecuencia de limpieza que se va a aplicar (lavado a >60°C o desinfección). Se recomienda que la empresa se encargue del lavado de ropa de trabajo del personal y, si se realiza en la casa del personal, deberá informarles del procedimiento que se va a aplicar.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . LIMPIEZA

Hábitos de higiene personal.

- Lave las manos con frecuencia durante 40-60 segundos con agua y jabón o use soluciones desinfectantes.
- Cubra la vía aérea con un pañuelo desechable o el antebrazo cuando tose o estornuda, y elimine adecuadamente.
- Evite tocar los ojos, la nariz y la boca porque las manos facilitan la transmisión.
- Cambie ropa y zapatos al llegar al lugar de trabajo y al final del turno antes de irse. Llevar ropa de trabajo limpia todos los días.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . LIMPIEZA

- Deja los objetos personales (incluido mobiliario) en un lugar dedicado (armario, etc.), en caso contrario, desinfectalos con frecuencia.
- No compartas equipos de trabajo u otros dispositivos (como cajas, terminales POS, menús, control de aire acondicionado, música de fondo, etc.), si no es posible, desinfectalos antes.
- Uso de mascarillas cuando la comida está lista para el consumo, es decir, emplatado y servido en la mesa o en el bar.
- Según la orden SND / 399/2020, del 9 de mayo, se evitará el uso de cartas de uso común, optando por uso de dispositivos electrónicos, encerados, carteles u otros medios similares.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . LIMPIEZA

- Según la orden SND / 399/2020, del 9 de mayo, se priorizará el uso de manteles desechables. En caso de que esto no sea posible, debería evitarse el uso del mismo mantel con diferentes clientes, optando por materiales y soluciones que faciliten su cambio entre servicios y su lavado mecánico en ciclos de lavado entre 60 e 90°C.
- Según la orden SND / 399/2020, del 9 de mayo, debe garantizarse la limpieza y desinfección de los equipos de la terraza, en particular mesas, sillas y cualquier otra superficie de contacto, entre un cliente y otro.
- Guarde los elementos auxiliares del servicio (loza, cubiertos, manteles, cestas de pan, tazas de café, terrones de azúcar ...) en zonas cerradas o alejadas de las zonas de paso. Elimina todos los elementos decorativos de las tablas.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES . LIMPIEZA

- Evite instalar tablas con utensilios sin protección si las características del servicio lo permiten.
- De acuerdo con la orden SND / 399/2020, del 9 de mayo, se eliminarán los productos de autoservicio, como anillos de servilleta, palos, aceiteros y otros elementos similares, priorizando las dosis de un solo uso o su servido en otros formatos a solicitud del cliente.

Otra de las formas más eficaces de minimizar la propagación de Covid-19 son las medidas de higiene personal y la limpieza y desinfección del establecimiento.

COVID-19

PREVENCIÓN EN EL TRABAJO FRENTE AL CORONAVIRUS

- Las indicaciones de las medidas preventivas de carácter colectivo o individual corresponden al **servicio de prevención de la empresa**, en función de las características de la actividad y siguiendo las pautas de las autoridades sanitarias.
- Se deben identificar y adoptar medidas específicas para el **personal** especialmente **sensible**.
- Ante sospecha de **síntomas**, se debe informar de las pautas de actuación.

RECOMENDACIONES GENERALES

Reforzar las medidas de **HIGIENE** individuales

- Lavar las **manos** frecuentemente con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica
- Al **toser** **cubrir la boca** con un pañuelo desechable o poniendo el codo por delante

Intensificar la **LIMPIEZA** y hábitos higiénicos en el trabajo

- **No compartir objetos**
- **Ventilar** el centro de trabajo
- **Limpieza** de superficies y objetos (pomos, aseos, teléfonos...)
- **Reforzar** la disponibilidad de **material de limpieza e higiene personal**

Establecer medidas para evitar el **CONTACTO PRÓXIMO**

- **Evitar y reducir la frecuencia y el contacto** próximo entre personas
- **Alejarse por lo menos 2 metros** de las personas con síntomas respiratorios
- **Promover** las **reuniones por videoconferencia**, la **flexibilidad horaria** y el **teletrabajo**

Para información en Prevención de Riesgos Laborales:

- A CORUÑA	981 182 329	issga.coruna@xunta.gal
- LUGO	982 294 300	issga.lugo@xunta.gal
- OURENSE	988 386 395	issga.ourense@xunta.gal
- PONTEVEDRA	886 218 101	issga.pontevedra@xunta.gal
- SANTIAGO	881 999 332	issga@xunta.gal

061

SOLO CASOS GRAVES
o URGENCIAS



900 400 116

INFORMACIÓN CIUDADANOS

MÁS INFORMACIÓN:
coronavirus.sergas.gal

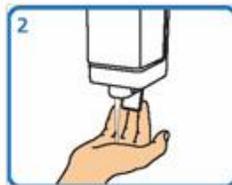


COVID-19

Técnica do lavado de mans con auga e xabón



Humedecer as mans



Aplicar suficiente xabón



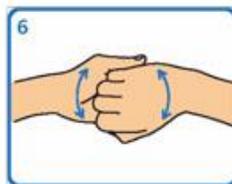
Fregar palma sobre palma



Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



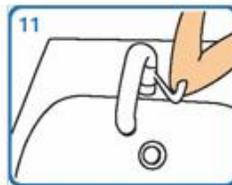
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



Fregar cada pulso coa man oposta



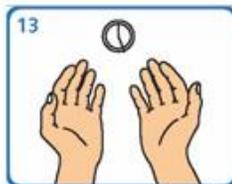
Aclarar con auga



Pechar a billa co cõbado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

COVID-19

Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN



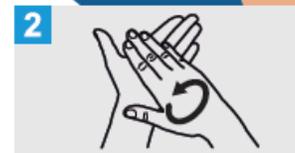
 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos



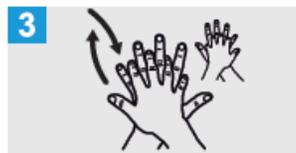
0 Mójese las manos con agua.



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



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



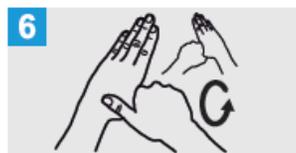
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



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



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



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



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



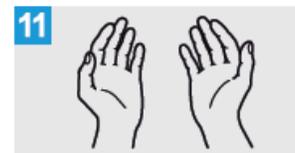
8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séquese con una toalla desechable.



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

COVID-19

Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



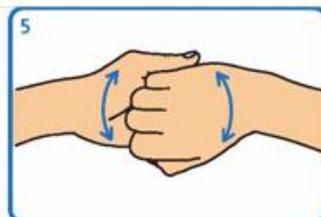
2
Fregar as palmas das mans entre si



3
Estender o produto entre os dedos



4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



6
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



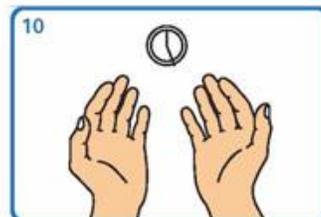
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



8
Fregar cada pulso coa man oposta



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

COVID-19

Limpia tus manos



CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos



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



Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



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



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



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



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



Una vez secas, sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL

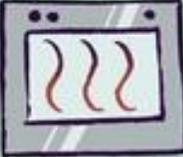
- Se deben usar mascarillas higiénicas o quirúrgicas cuando no es posible mantener una distancia segura de 2 metros.
- La máscara de protección personal EPI (FFP2 o FFP3) solo se recomienda en los casos prescritos por el servicio de prevención, que debe indicar su uso, tipo, tareas y situaciones en las que debe usarse.
- Use y deseche las máscaras y el EPI de manera adecuada para prevenir infecciones. Siempre lávese las manos antes de ponérselas y después de quitárselas. También evite tocar la cara cuando use poses.

MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL

- Es necesario garantizar el suministro de material de protección, especialmente guantes y máscaras, de acuerdo con las indicaciones del servicio de prevención de riesgos laborales (especialmente el personal de limpieza y el servicio público) y las autoridades sanitarias.

COVID-19

¿CÓMO DESINFECTAR Y REUTILIZAR LAS MASCARILLAS SI SOLO LAS HEMOS USADO UN RATO?

TIPO DE MASCARILLA	TIEMPO TOTAL RECOMENDADO DE USO	MÉTODO DE DESINFECCIÓN RECOMENDADO
MASCARILLAS HIGIÉNICAS REUTILIZABLES Y CASERAS DE TELA 	INDEFINIDO 	  CICLO DE LAVADO NORMAL CON AGUA Y DETERGENTE A 60 °C O SUPERIOR  1:50 LEJÍA  LEJÍA 1:50 EN AGUA TIBIA DURANTE 30 MINUTOS. ACLARADO CON AGUA Y JABÓN
MASCARILLAS HIGIÉNICAS Y QUIRÚRGICAS (DESECHABLES) 	4 HORAS 	 DEJAR 7 DÍAS EN UN LUGAR EXPUESTO AL SOL  EN BOLSA HERMÉTICA PARA HORNO. 70 °C DURANTE 30 MINUTOS EN EL HORNO
MASCARILLAS FFP Y N95 	8 HORAS* *PUEDE VARIAR SEGÚN EL MODELO 	 EN BOLSA HERMÉTICA PARA HORNO. 70 °C DURANTE 60 MINUTOS EN EL HORNO* *SI HAY PARTE METÁLICA: APLICAR A ESTA ZONA ALCOHOL AL 70 %

COVID-19

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

QUÉ DEBEMOS HACER →



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajústela para que no queden aberturas por los lados



Evite tocarla



Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quite, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER →



No utilice mascarillas rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz



No use la mascarilla poco ajustada



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla



No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.

SOBRE LIMPIEZA DE LUGARES DE TRABAJO (NO SANITARIOS) EN LOS QUE ESTUVO UNA PERSONA AFECTADA POR EL CORONAVIRUS

- Deben limpiarse todas las superficies que se toquen con frecuencia en vestuarios, comedores, zonas de aseo o similares, así como herramientas, equipos de trabajo y vehículos compartidos, con especial atención a las asas, amarres, volantes, palancas, etc. Del mismo modo, se hubiese mesas, tiradores de puertas, accesorios del baño, inodoro, teléfono, pasamanos de escaleras, interruptores, teclados de ordenadores, tablets, etc.
- Para proceder a la limpieza y desinfección emplear mascarilla quirúrgica (no tocarla mientras se usa), bata y guantes desechables.
- Antes de empezar a limpiar ventile bien la estancia.

SOBRE LIMPIEZA DE LUGARES DE TRABAJO (NO SANITARIOS) EN LOS QUE ESTUVO UNA PERSONA AFECTADA POR EL CORONAVIRUS

Para la desinfección:

- Emplee una disolución de lejía comercial que sea apta para la desinfección de aguas: prepárela midiendo 20 ml con una jeringuilla (o 2 cucharadas de las de postre) y añádalo a 1l 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 pañuelos desechables, o rollo de papel, o cabezales de mopa desechables para hacerlo que despues tirará 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)

SOBRE LIMPIEZA DE LUGARES DE TRABAJO (NO SANITARIOS) EN LOS QUE ESTUVO UNA PERSONA AFECTADA POR EL CORONAVIRUS

Limpieza de piezas de ropa que estuviesen 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 si es 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), si no use la temperatura más alta que pueda emplear según la prenda.
- Lave esa ropa separada del resto.

SOBRE LIMPIEZA DE LUGARES DE TRABAJO (NO SANITARIOS) EN LOS QUE ESTUVO UNA PERSONA AFECTADA POR EL CORONAVIRUS

Objetos que se pueden sumergir en agua:

- Lávelos con agua caliente y detergente. Póngalos a 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 programa $> 50^{\circ}\text{C}$. En este caso puede mezclarse con otros utensilios no afectados por la persona enferma.

SOBRE LIMPIEZA DE LUGARES DE TRABAJO (NO SANITARIOS) NOS QUE ESTIVO UNHA PERSOA AFECTADA POLO CORONAVIRUS

- El cubo de la basura que se use para la limpieza, tendrá tapa y pedal de apertura y provisto de una bolsa con cierre hermético.
- Cuando termine la limpieza retire los guantes, la bata y mascarilla, en este orden, y deséchelas en una bolsa de basura con cierre hermético (bolsa 1) que cerrará inmediatamente. Lave las manos correctamente. Cuando vaya a retirar la basura meterá esta primeira 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 ou da roupa.

SOBRE LIMPEZA DE LUGARES DE TRABAJO (NON SANITARIOS) NOS QUE ESTIVO UNHA PERSOA AFECTADA POLO CORONAVIRUS

- La basura que se genere en la limpieza se eliminará en los contenedores habituales de la basura, es decir, los desechos generales, evite los específicos de vidrio, papel y envases.
- Trate de eliminar todos los residuos juntos e de una sola vez.



Grazas