

PLAN DE CONTINGENCIA SARS-CoV-2 PARA EL CFMAC Y SUS INSTITUTOS

Versión 8

Fecha	Elaborado por	Cargo
20-04-22	Tiberio Ezquerro Sanz	Director del CFMAC y Director del IEM
	Juan Diego Ania Castañón	Director del IO
	Salvador Miret Artés	Director del IFF
	Isabel Llerena de Frutos	Gerente del CFMAC y Gerente en funciones del IEM

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN: Objetivo y Alcance	2
2. PROTOCOLO DE ACCESO DEL PERSONAL AL ICU.....	2
2.1. Escenario1.....	4
2.2. Escenario2 (aplicable el CFMAC y sus Institutos)	4
2.3. Escenario 3)	4
3. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y EN EL CENTRO DE TRABAJO.....	5
3.1 Generales- aforos	5
3.2 Limpieza y descontaminación.....	5
3.3 Ventilación.....	5
3.4 Gestión de residuos.....	6
4. JORNADA Y HORARIOS:	6
4.1. Personal sensible.....	6
4.2. Visitantes.....	6
5. PROTOCOLO EN CASO DE POSIBLE CONTAGIO	7
A) CASOS POSITIVOS (SINTOMÁTICOS Y ASINTOMÁTICOS)	
B) CONTACTO ESTRECHO CON POSITIVO CONFIRMADO Y PERSONAS SINTOMÁTICOS O QUE HAYAN SIDO CONTACTO CON UN CASO SOSPECHOSO PROBABLE.	
5.1. REALIZACIÓN DE PCR EN EXÁMENES DE SALUD ESPECÍFICOS	
6. ANEXOS.	8

1.- INTRODUCCIÓN: Objetivo y alcance

Este plan resume las directrices que se seguirán para la desescalada del Estado de Alarma y el paulatino retorno a la actividad presencial en el contexto de la amenaza que supone el virus SARS-CoV-2 en el Centro de “Física Miguel Antonio Catalán” (CFMAC), de La Agencia Estatal Consejo Superior de Investigaciones Científicas, M.P. y los tres institutos que el centro aloja: el Instituto de Física Fundamental, el Instituto de Estructura de la Materia y el Instituto de Óptica “Daza de Valdés”. Las actividades del CFMAC y los tres institutos **se engloban en un escenario de baja probabilidad de exposición al virus**. Este documento se irá actualizando en función de las medidas decretadas por el Ministerio de Sanidad y la Secretaría General del CSIC.

En base al documento **MEDIDAS PARA MANTENER EL CONTROL DE LA INCIDENCIA DE LOS CASOS COVID-19 EN LA AE CSIC** de Fecha: **20-04-2022** que sustituye al documento 7 de enero de 2022 (éste sustituyó al de 24 de septiembre de 2021), se procede a la actualización de este Plan de Contingencia.

Los altos niveles de inmunidad alcanzados en la población española han determinado un cambio en la epidemiología de la COVID-19 que apoya la transición hacia una estrategia que vigile y dirija las actuaciones a personas y ámbitos de mayor vulnerabilidad y en ámbitos y personas vulnerables.

La transición a esta estrategia se realizará cuando todos los indicadores de utilización de servicios asistenciales, se encuentren en nivel de riesgo bajo a nivel nacional y en más de la mitad de las Comunidades y Ciudades Autónomas, y dichos indicadores mantengan una tendencia descendente durante al menos dos semanas en las CCAA necesarias para cubrir al menos al 80% de la población española.

Ante la evolución actual de la pandemia y el incremento del número de vacunaciones y la publicación del Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, se hace necesario adecuar las medidas de seguridad en los centros de trabajo ya descritas en los documentos previos de Directrices frente a la enfermedad COVID-19 en CSIC, introduciendo actualizaciones por el nuevo contexto epidemiológico y del avance de las vacunaciones.

Será **condición necesaria para el acceso** de todo trabajador del CFMAC y sus Institutos **que la Dirección y Gerencia del CFMAC reciban del mismo el acuse de recibo y lectura** de la última versión de este documento.

2.- PROTOCOLO DE ACCESO DEL PERSONAL AL ICU

A continuación, se presenta el protocolo que se seguirá para el acceso del personal del CFMAC a las instalaciones para el trabajo presencial.

Según las instrucciones recibidas desde Secretaría General y el Área de Vigilancia de la Salud y Prevención de Riesgos Laborales, nuestros ICUs podrán encuadrarse en alguno de los siguientes escenarios:

A) Escenario 1

Para su aplicación, tienen que darse todas las condiciones de seguridad siguientes:

- Existe una ventilación adecuada, mediante el refuerzo de los filtros de limpieza y el aumento del sistema de ventilación para incrementar la renovación del aire, pudiendo recurrir, cuando sea posible, a la ventilación natural.
- Se puede mantener la distancia interpersonal de, aproximadamente, 1.5 metros tanto en los puestos de trabajo, como en zonas comunes, aulas de formación, salas de reuniones, laboratorios, comedores, etc.
- En el supuesto de que no se pueda disponer de ventilación adecuada y distancia de seguridad, se debe disponer de medidores de CO₂ que informen de los niveles en función de la ocupación para así poder tomar las medidas necesarias.
- Existe una limpieza y desinfección adecuada de los lugares de trabajo tras cada uso.
- Se aplica la etiqueta respiratoria (cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar).
- No existen personas especialmente sensibles a la COVID-19 compartiendo el mismo espacio de trabajo.
- No hay ninguna persona calificada de contagio leve por la COVID-19 por el Médico/a de atención primaria que esté haciendo trabajo presencial en ese espacio compartido.

En este escenario, se podrá efectuar un “**uso responsable de la mascarilla**”, siendo **recomendable mascarilla FFP2** para las personas especialmente sensibles: mayores de 60 años, mujeres embarazadas, personas inmunodeprimidas, 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), personas con patologías descompensadas o no vacunadas, etc., de acuerdo con la evidencia científica disponible actualmente (Información científico-técnica sobre el COVID-19, del Ministerio de Sanidad; ECDC; CDC).

B) Escenario 2

Es el escenario que **tendrá lugar si no se cumplen todas** las condiciones de seguridad que dan lugar al Escenario 1.

En el Escenario 2, se continuará haciendo necesario el uso obligatorio de la mascarilla en interiores, al no darse alguna de las condiciones indicadas en el escenario 1. Se deberá utilizar, al menos, mascarilla quirúrgica que, deberá estar certificada y colocarse bien ajustada. **Este es el escenario que se acuerda adoptar para el CFMAC y sus Institutos.**

C) Escenario 3

Este escenario es aplicable al personal que trabaja con el Sars-CoV-2 y/o Instalaciones singulares buques y otros.

Se mantendrán todas las medidas de protección de máximo nivel para el control de la exposición a la COVID-19 reflejadas en la evaluación de riesgos

El personal externo al Centro y sus institutos (estudiantes externos, trabajadores con permiso de estancia, doctorados industriales, etc.) deberán tener acceso a esta normativa y dejar constancia de este conocimiento enviando un correo electrónico de recepción y lectura a la Dirección y gerencia del CFMAC (direccion.cfmac@csic.es; gerencia.cfmac@csic.es)

3. MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL Y EN EL CENTRO DE TRABAJO

Se mantienen vigentes las consideraciones de prevención y buenas prácticas señaladas en los apartados anteriores y en esta sección 3, así como en la **“Guía de actuación preventiva, contención reforzada, contra el COVID- 19 en el CSIC”** remitida por el CSIC el 12 de marzo de 2020, posteriormente actualizada mediante el documento **"Medidas para mantener el control de la incidencia de los caos COVID-19"**, de fecha **20-04-2022** (actualización del documento de 7 de enero de 2022 que sustituyó al de 24 de septiembre de 2021), tanto para el personal del CSIC como para el personal externo autorizado, sin perjuicio de posteriores actualizaciones de la misma debido a cambios en relación al conocimiento y la evolución del COVID-19.

3.1 Generales- Aforo

Los **aforos** limitados de lugares comunes desaparecen, teniendo en cuenta que, si no se pueden garantizar las medidas indicadas en el escenario 1, se tendrá que disponer de mascarilla, en especial, para las personas especialmente sensibles.

Las fuentes de agua, máquinas de vending, secadores de mano, pueden estar operativos manteniendo su limpieza e higiene.

3.2. Limpieza y descontaminación

Todas las superficies de contacto con equipamientos científico-técnicos y puestos de trabajo **que sean de uso compartido** deberán seguir manteniendo las medidas higiénicas por los usuarios en su utilización (por ejemplo, ser limpiados utilizando pañuelos impregnados en solución desinfectante proporcionada el CFMAC).

El del CFMAC sigue teniendo a disposición de los trabajadores de los tres institutos y de los usuarios que lo precisen, el material de protección, tanto individual como colectivo.

- En las entradas al Centro se dotará diariamente a los trabajadores que no dispongan de este material de mascarillas quirúrgicas o FFP2. Asimismo, las diferentes entradas contarán con Gel

hidroalcohólico, Alfombras desinfectantes y Contenedores con tapa y pedal para desechar las mascarillas y guantes.

3.3. Ventilación

Se mantendrá la medida de arrancar el sistema de climatización al menos una hora antes de la llegada del personal, y se parará al menos una hora después de marcharse la última persona. En baños y aseos el funcionamiento será continuo. En los cuartos de baño que dispongan de extractores no se recomienda la apertura de las ventanas de los mismos, con objeto de evitar el flujo de aire desde los baños al resto del edificio. Si no tienen extractores, deberá procederse a la apertura de las ventanas manteniendo cerradas las puertas del baño. Además, se recomienda mantener, en la medida de lo posible, la adecuada renovación de aire en las estancias.

3.4. Gestión de residuos

Se han adquirido cubos con tapa y pedal para colocar en todas las plantas de todos los edificios, donde se deberá desechar el material de protección personal utilizado. El servicio de limpieza retirará las bolsas con la frecuencia necesaria

4. JORNADAS Y HORARIOS:

A partir del 1 de octubre de 2021 se emplean los cauces habituales de control de la jornada de trabajo.

4.1 Personal Sensible:

Se podrá excepcionar hasta el 100% de la jornada semanal de la presencia física en el centro de trabajo, sin necesidad de nueva valoración por VS, en los casos de especial sensibilidad descritos para el escenario 1, en el marco de la Instrucción de 8 de abril de la Secretaría General del CSIC relativa al calendario laboral aplicable a la AE CSIC para el año 2022, que contiene un marco lo suficientemente flexible como para que cada Dirección o responsable de Instituto, Centro o Unidad, en función de las circunstancias, pueda --si lo considera oportuno y tanto como sea conveniente-- ampliar el porcentaje de trabajo a distancia de su personal garantizando el cumplimiento de los servicios y, siempre en consonancia y coherencia con la normativa aprobada por las autoridades competentes en la materia.

4.2 Visitantes:

Para el acceso de **visitantes**, que serán identificados con una etiqueta, se seguirá el protocolo acordado en la Junta del CFMAC de 11 de marzo, según el cual:

- Cualquier visita tiene que ser recibida o autorizada por la persona a quien viene a visitar, para lo cual, desde la portería se contactará con la persona visitada para que acepte recibir al visitante. Si esa aceptación nadie podrá visitar el Instituto
- Los visitantes tienen que ser correctamente registrados en las hojas de registro de visitantes y se les entregará un distintivo (pegatina o tarjeta). Al finalizar la visita tendrá que registrarse la salida

en el libro de registro. Esto es importante, por ejemplo, en caso de evacuación, para no dejarse nadie dentro del edificio

- En cualquier uso de los espacios comunes del centro los visitantes deberán estar acompañados por el receptor de la visita.,
- Mientras esté vigente el protocolo COVID es Importante que se tengan en cuenta las medidas de seguridad de cada momento, como el uso de gel hidro alcohólico, mascarillas, etc.

5. PROTOCOLO EN CASO DE POSIBLE CONTAGIO

Es muy importante recordar que ante **cualquier síntoma sugerente de estar padeciendo COVID-19 y, siguiendo con las recomendaciones de las autoridades sanitarias, se consulte con el Médico/a de Atención Primaria o de Familia (MAP)** para que en consecuencia valore la situación de salud individual y establezca la pertinencia de no acudir al centro de trabajo, incapacidad temporal, duración de los periodos de cuarentena, en su caso, etc..

Con el objetivo de mantener baja incidencia y evitar o minimizar nuevas ondas/ oleadas pandémicas, se aconseja mantener las recomendaciones de seguimiento y control de los casos contactos de COVID-19 en el ámbito laboral. Para lo cual se debe hacer la búsqueda de contactos estrechos cuarenta y ocho horas antes de la sintomatología o, en caso de persona asintomática, 48 horas antes de su diagnóstico, con el fin de llevar a cabo la correspondiente cuarentena, en su caso.

Siempre se deberán **notificar** los nuevos casos positivos y los contactos a la Dirección del centro y al Servicio de Prevención.

Específicamente, en el ámbito de la Vigilancia de la Salud las recomendaciones son las siguientes:

A) CASOS POSITIVOS (SINTOMÁTICOS Y ASINTOMÁTICOS)

Contactarán con su centro de salud/ MAP que tomará decisiones médicas individualizadas. En su caso, los periodos de cuarentena -o baja médica cuando proceda- son decisión médica, en especial, cuando se trate de personal especialmente sensible, pudiendo oscilar entre 5 y 10 días (variable a criterio médico).

Se continuará informando a las Direcciones y al Servicio de PRL para búsqueda de contactos en ámbito laboral. En estos casos se facilitará el trabajo en domicilio/ trabajo a distancia, al menos 5 días. Este periodo podrá ser modificado conforme al criterio médico referido, tanto en vacunados como en no vacunados, con objeto de evitar los contagios.

B) CONTACTO ESTRECHO CON POSITIVO CONFIRMADO Y PERSONAS SINTOMÁTICAS O QUE HAYAN SIDO CONTACTO CON UN CASO SOSPECHOSO PROBABLE.

Cuando resulte compatible con la naturaleza de las funciones del puesto, se podrá facilitar el trabajo en domicilio/ trabajo a distancia, al menos 5 días. Este periodo podrá ser modificado conforme al criterio

médico referido, en caso de contacto con un caso COVID-19 positivo, tanto en vacunados como en no vacunados, con objeto de evitar los contagios.

Los contactos estrechos deberán informar a los servicios sanitarios públicos conforme los teléfonos establecidos en sus centros de atención primaria o en sus CCAA y comunicarlo a la Dirección y al SPRL. (Es directamente el Médico/a de atención primaria el que debe establecer los periodos de cuarentena individualizados NO se debe derivar a los SPAs).

Dada la singularidad de cada Instituto y demás estructuras organizativas de CSIC, en relación con sus riesgos y de la información disponible sobre circulación de nuevas variantes de SARS-Cov-2, que se aplicará el principio de cautela y se valorará como contactos estrechos a los que comparten espacios cerrados, despacho, laboratorio etc. A tal efecto el Ministerio de Sanidad establece criterios orientativos (por ejemplo, que no se pueda respetar la distancia de seguridad de 1,5 metros). Si bien se considera necesario adaptar e implementar estos criterios, por los motivos descritos, ya que **la transmisión principal tiene lugar por aerosoles** que, pueden escapar si la mascarilla no está bien ajustada y permanecer en el aire durante horas.

El cumplimiento de estas instrucciones debe ir acompañado por las medidas de higiene por todos conocidas, evitando toser o estornudar sin mascarilla, u ocasionalmente tapados con un pañuelo o la parte interior del codo, y lavándose las manos a menudo y en profundidad para reducir riesgos

5.1 Realización de PCR en exámenes de salud específicos.

En los únicos casos que será preceptivo la realización de la PCR son los trabajadores/as potencialmente expuestos conforme al RD 664 /97 y actualizaciones, cuando así lo indiquen los protocolos médicos de VS específica consensuados (en virtud del marco normativo Ley 31/ 95 PRL, RD 843/2011).

Estas pruebas deberán ser solicitadas a los servicios sanitarios de los SPA por las Jefaturas de los Servicios de Prevención y, en el caso de Madrid, por la UVS, en los colectivos siguientes:

- a) Trabajadores/as expuestos al virus SARS-COV-2 de modo directo o indirecto en laboratorios NCB3, NCB2, síntesis de vacunas de COVID-19, investigadores/as en hospitales o en contacto con muestras activas.
- b) Trabajadores/as en BUQUES; no se incluye el personal investigador porque éstas pruebas irán con cargo a los proyectos. La Unidad de Vigilancia de la Salud y Medicina del Trabajo del CSIC aconseja continuar la implementación de vacunación frente a la COVID-19 en personal aún no vacunado, con carácter general y siguiendo las recomendaciones oficiales nacionales e internacionales actuales en pandemia de COVID-19 (ver referencia en apartado siguiente: *Ministerio Sanidad. Estrategia de Vacunación frente a Covid19 en España. 2022, actualización 11 del 08/02/22*)

5.2 Empresas externas:

Los trabajadores/as de las **empresas externas (limpieza, seguridad, conserjería, mantenimiento, etc.)** también deben cumplir las medidas relativas a la prevención y protección frente al COVID-19. En

estudios de casos y contactos, si existen trabajadores/as ajenos, es obligatoria la Coordinación de Actividades Empresariales.

En la medida de lo posible, y como este personal realiza sus actividades en diferentes lugares, se recomienda a este personal que utilicen la mascarilla cuando realicen su trabajo en espacios comunes y que mantengan la misma con correcto ajuste facial.

6. REFERENCIAS NORMATIVAS Y TÉCNICAS.

[Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la Covid-19](#) Ministerio Sanidad e Instituto de Salud Carlos III. NUEVA ESTRATEGIA DE DETECCIÓN PRECOZ, VIGILANCIA Y CONTROL DE COVID-19 TRAS LA FASE AGUDA DE PANDEMIA, aprobado por la Ponencia de Alertas y Planes de Preparación y Respuesta y por la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial, actualizado a **25 de marzo de 2022**

https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Nueva_estrategia_vigilancia_y_control.PDF

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/epid/nueva_estrategia_vigilancia_y_control_23_03_2022_adaptada_cm.pdf (último acceso 28/03/22)

Resolución de la Secretaría de Estado de Función Pública sobre revisión de las medidas frente a la COVID-19 a adoptar en la Administración General del Estado ante la evolución de la situación sanitaria y avance de la vacunación, 15 de septiembre de 2021.

Ministerio Sanidad. Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-Cov-2, **1 de febrero de 2022** (último acceso 28/03/22) https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Protocolo_Trabajadores_SARS-CoV-2.pdf (último acceso 28/03/22) Ministerio Sanidad, Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

Estrategia de Vacunación frente a Covid19 en España. **(actualización nº11, 08/02/2022)**. https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/covid19/Actualizaciones_Estrategia_Vacunacion/docs/COVID-19_Actualizacion11_EstrategiaVacunacion.pdf (último acceso 28/03/22).

La información oficial del Ministerio de Sanidad en relación con los “Viajes nacionales”, “Viajes Internacionales”, “Certificado COVID Digital de la UE u otros certificados”, “preguntas más frecuentes” etc. está accesible en la web:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/spth.htm> (último acceso 28/03/22).

[Ley 7/2022, de 8 de abril, de residuos y suelos contaminados para una economía circular](#) (ver artículo 18).

Se tendrán en cuenta las distintas actualizaciones para adaptar la estrategia nacional y los protocolos de los servicios de prevención en cada Comunidad Autónoma.



ANEXOS

INFOGRAFÍAS

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



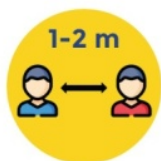
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



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

17 abril 2020

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

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**





BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

COLOCACIÓN DE LA MASCARILLA

Antes de la colocación comprueba que su estado es correcto. El color oscuro siempre hacia afuera.
La parte de arriba es la que tiene el clip nasal.

1



Lávate las manos con agua y aplica suficiente jabón.

2



Sujeta la mascarilla con una mano sobre la cara y pasa las gomas por la cabeza con la otra mano.

3



Ajusta una por encima y otra por debajo de la oreja, según el tipo de sujeción.

4



Asegurate que la mascarilla cubre boca y nariz completamente y que no hay huecos.

5



Si lo tiene, ajusta el clip nasal.

6



Comprueba si hay fugas de aire exhalando con fuerza y reajustala si es necesario.

Lo que no hay que hacer



No llevarla fuera del lugar indicado.
No poner en la frente



No llevarla colgando a la altura del cuello.



No quitarla para hablar, toser o estornudar.



No tocar la parte externa de la mascarilla ni la cara.



No tapar sólo la boca. Cubrir nariz y boca ajustándola bien a la cara.



BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

QUITARSE DE FORMA CORRECTA LOS GUANTES

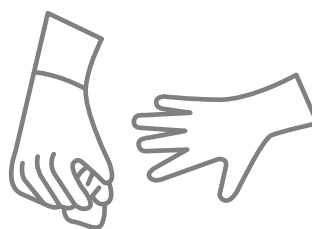


1



Pellizca el guante por la palma y estira hasta sacarlo.

2



Enróllalo denteo de la mano enguantada, sin tocarlo con la mano limpia.

3



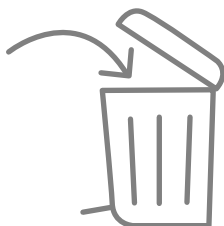
Introduce un dedo entre el guante y la piel y tira hacia arriba.

4



Estira hasta extraer todo el guante de manera que la parte sucia quede siempre en el interior.

5



Desecha los guantes en el contenedor adecuado.

6



Lávate las manos con agua y jabón.



BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

HIGIENE



Cubra su boca y nariz al
tosar haciendo uso de
pañuelos de papel



Tire los pañuelos a la basura



Si no tiene pañuelos, tosa o
estornude sobre su manga para
no contaminarse las manos



Evite tocarse con las manos
los ojos la nariz y la boca



Evite saludar dando la mano o
besos



Lávese las manos frecuente-
mente con jabón después de
tosar o estornudar



No comparta objetos personales
de higiene o aseo como vasos,
toallas, etc



Mantenga adecuadamente
ventilado su espacio de trabajo



Limpie con frecuencia super-
ficies y objetos de uso común



BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

PROTOCOLO DE SALIDA DE CASA



Al salir, ponte prendas de manga larga en la medida de lo posible.



Recógete el pelo, no lleves aretes, pulseras o anillos. Te tocarás menos la cara.



Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.



Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.



Prioriza el desplazamiento individual al transporte colectivo.



Lleva pañuelos desechables. Úsalos también para cubrir tus dedos al tocar superficies.



Arruga el pañuelo y tíralo en una bolsa cerrada a la papelera.



Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.



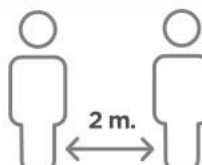
Intenta pagar con tarjeta. En caso de utilizar dinero en efectivo, desinfecta tus manos.



Lávate las manos después de tocar cualquier objeto o superficie o lleva gel desinfectante.



No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.



Intenta mantener la distancia de seguridad con la gente.



BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

PROTOCOLO DE ENTRADA EN CASA



 Intenta no tocar nada	 Quitate los zapatos	 Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando
 Quitate la ropa exterior y métela en una bolsa para lavar	 Deja bolso, cartera, llaves, etc en una caja en la entrada	 Quitate los guantes con cuidado, tíralos y dúchate o lávate bien todas las zonas expuestas
 Desinfecta el móvil y las gafas	 Desinfecta las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo	 Recuerda que no es posible hacer una desinfección total. El objetivo es disminuir el riesgo



BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

HIGIENE DE MANOS



40-60 seg.

¿Por qué?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus.

¿Cuándo?

- Al toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose.
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies.
- Antes de comer.

1



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón.

2



Frótate las palmas de las manos entre sí.

3



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos.

4



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

5



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.

6



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano.

7



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación.

8



Enjuágate las manos con agua.

9



Sécate las manos con una toalla de un sólo uso.



BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

TELETRABAJO

Crea un espacio de trabajo adecuado

- Utiliza ratón y teclado externos.
- Coloca la pantalla a la altura de los ojos para evitar inclinar el cuello.
- Si tu pantalla es muy pequeña, conecta con un monitor adicional o a una SmartTV.
- Si no tienes reposapiés, hazte uno casero.
- Usa los recursos que tienes en casa, como libros para apoyar el ordenador.





Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa



Crea una rutina

Organiza las actividades del día o de la semana.
Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.

Sigue los hábitos básicos de higiene.
Vístete, no te quedes en pijama.

Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.

Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.

Cuídate

Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.

Establece momentos de descanso.
Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.



Tu esfuerzo está salvando vidas

27 marzo 2020

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

Conéctate y aprovecha el ocio a distancia

Puedes mantenerte en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.

Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.

Evita la sobreenformación.

Ten también tiempo de desconexión.

Y cuida la convivencia

Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.

Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.

Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

Con la colaboración del Consejo General de
Colegios Oficiales de Psicólogos



**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**





MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID19



Prohibido temporalmente
el uso de comedores



Uso restringido de
salas de reuniones y
seminarios



Tose o estornuda en el
pliegue del codo o en
un pañuelo



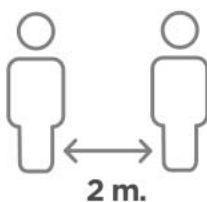
Limpia y desinfecta
los equipos y objetos
de uso común



Es obligatorio el uso
de mascarillas.
Evita tocarte la cara



Lava tus manos con
frecuencia y usa gel
hidroalcohólico



Evita el contacto y
respeto la distancia
social



Uso de ascensores
restringido a una sola
persona



Quédate en casa si
estás enfermo y
comunícalo a tu centro



Quedarse en casa: recomendaciones saludables Consumo de tabaco o cigarrillos electrónicos



- ✓ Si fumas, piensa en los **beneficios de dejarlo**: ¡son muchos! Si lo dejaste: **felicítate cada día y no recaigas**. Es la mejor decisión que has tomado por tu salud
- ✓ Si vas a fumar, **intenta hacerlo lo menos posible**. Vivas solo o no, sal a la ventana o balcón y ventila bien la casa
- ✓ Hazlo por ti pero, sobre todo, hazlo **si convives con menores, embarazadas o personas que tienen alguna enfermedad**
- ✓ **Con niños: ¡protégelos!** No fumes en espacios cerrados (tabaco, cigarrillos electrónicos u otras formas de consumo), ventila, lávate las manos después de fumar y cámbiate de ropa
- ✓ Recuerda: el consumo de tabaco **empeora el curso de las enfermedades respiratorias**, como la enfermedad COVID-19



30 marzo 2020

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



#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS





¿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.



SÍ, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el **ámbito laboral** se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

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.

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

