

INFORMACIÓN GENERAL PARA PROFESIONALES EXPUESTOS AL CORONAVIRUS SARS-COV-2

- [¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS SARS-COV-2?](#)

Los coronavirus son virus que circulan entre los animales, pero alguno de ellos también puede afectar a los humanos. El coronavirus SARS-CoV-2 fue identificado en China a finales de 2019, puede afectar a las personas y produce la enfermedad COVID-19.

- [¿QUÉ DAÑOS PARA LA SALUD PUEDE PRODUCIR?](#)

Es una enfermedad que cursa en la mayoría de los casos de forma leve o moderada. Los síntomas más comunes son fiebre, tos, dolor de garganta y disnea. En algunas ocasiones también puede haber disminución del olfato y del gusto, vómitos o diarrea, escalofríos y otros síntomas respiratorios.

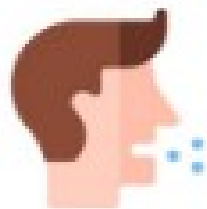
En los casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas sin vacunar de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o inmunodeficiencias. El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 1-2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica. Si bien esta descripción corresponde a la norma, se han constatado casos de personas que refieren síntomas prolongados y recurrentes denominándose tal circunstancia condición post COVID-19. Por lo que se refiere a la vigilancia de la salud, los trabajadores que hayan sido diagnosticados de condición post COVID-19, una vez reincorporados a su puesto de trabajo, deben ser valorados por el personal sanitario de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales para determinar si requieren o no adaptaciones en su puesto de trabajo en función de sus limitaciones.

- [¿CUÁL ES EL PERIODO DE INCUBACIÓN?](#)

El periodo de incubación mediano es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días.

El periodo de latencia, es decir, el tiempo que transcurre desde la exposición al agente hasta el momento en que la persona puede transmitir la enfermedad (es el periodo que precede inmediatamente al proceso infeccioso) estaría en torno a 3-4 días.

- [¿CÓMO SE TRANSMITE?](#)



Con la evidencia científica acumulada, se considera que SARS-CoV-2 puede transmitirse de persona a persona por diferentes vías, siendo la principal mediante el contacto y la inhalación de las gotas y aerosoles respiratorios emitidos por un enfermo hasta las vías respiratorias superiores e inferiores de una persona susceptible. También se puede producir el contagio por contacto indirecto a través de las manos u objetos contaminados las secreciones respiratorias del enfermo con las mucosas de las vías respiratorias y la conjuntiva del susceptible.

La transmisión vertical a través de la placenta también es posible, aunque poco frecuente. Otras vías de transmisión son muy improbables.

Debido a lo expuesto anteriormente, las precauciones para el manejo de los pacientes confirmados, probables o en investigación deben incluir las precauciones estándar, precauciones de contacto y precauciones de transmisión por gotas.

- VACUNAS FRENTE AL SARS-CoV-2:

A finales de 2020 comenzaron las campañas masivas de vacunación priorizando al personal más vulnerables en varios países, incluido España. La evidencia actual indica que las diferentes vacunas disponibles contra la COVID-19 son eficaces para reducir la infección sintomática y asintomática, la enfermedad leve, moderada y grave, y la mortalidad. Sin embargo, se sabe que la inmunidad generada por las mismas no impide de forma completa la replicación del virus en la mucosa de las vías respiratorias superiores del sujeto vacunado y la eficacia de las vacunas no llega al 100%. Además, la respuesta inmune es menor en diversos grupos poblacionales (personas de mayor edad, inmunodeprimidos...) y puede verse afectada por la circulación de nuevas variantes. Por todo ello, resulta fundamental que las personas vacunadas sigan manteniendo las medidas de prevención y protección establecidas.

En caso de que usted empiece a trabajar en el AGS de Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz y no tenga administradas la pauta de vacunación completa, debe informar de su situación a su cargo intermedio para programar la misma a través de la Unidad de Vigilancia de la Salud.

Recuerde que la vacunación supone una actuación sanitaria beneficiosa tanto para la persona que la recibe - reduciendo el riesgo de enfermar, de desarrollar enfermedad grave y de morir- como para la sociedad en su conjunto.

- MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN:

- Lavarse las manos correctamente y de manera frecuente con agua y jabón o solución hidroalcohólica. Dicha higiene se realizará principalmente en los cinco momentos definidos por la OMS y antes y después de retirar los Equipos de Protección Individual. Ver anexo I.
- Uso de mascarilla quirúrgica en el centro de trabajo. Ésta deberá estar correctamente ajustada (debe cubrir boca, nariz y mentón) y se renovará periódicamente.
- Mantener la distancia de seguridad con otros profesionales y pacientes. Para ello se evitará cualquier tipo de reuniones, aglomeraciones en zonas de trabajo o pasillos, salas de estar, etc. Se debe tener especial cuidado durante los desayunos y comidas, donde no es posible llevar la mascarilla puesta.
- Respetar los aforos establecidos en el Centro o Unidad.
- Mejorar y favorecer la ventilación en las zonas de trabajo. Dicha ventilación puede ser por medios naturales mediante la apertura de puertas y ventanas, forzada (mecánica) o una combinación de ambas.
- Favorecer el silencio en el entorno de trabajo e intentar disminuir el tono de voz. Para ello, se deben reducir los niveles de ruido ambiental.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo o, si no se dispone, con el codo flexionado para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca puesto que las manos facilitan su transmisión.
- Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlo tras su uso.
- Limpiar y desinfectar de manera frecuente el entorno de trabajo (mesa, teclado, teléfono..) y las superficies de uso frecuente (barandillas, interruptores, pomos de la puerta..).
- Reducir, en la medida de lo posible, el tiempo de permanencia en ambientes interiores.
- En los desplazamientos en vehículos compartidos, utilizar la mascarilla y garantizar la entrada de aire exterior.



OTRAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- Tener realizado el curso de formación existente en Gesforma de Servicios Centrales en relación al coronavirus SARS-CoV-2, sus riesgos y medidas preventivas. (PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA COVID-19 PARA PROFESIONALES DE LOS CENTROS SANITARIOS DEL SAS)
- Las entradas del personal en la estancia del paciente deben estar programadas. Organizar con antelación qué necesidades habrá en el interior de la misma para evitar entradas innecesarias.
- Utilizar de manera adecuada los Equipos de Protección Individual recomendados para cada caso. Ver anexo II de puesta y retirada.
- Evitar el traslado del paciente entre distintas áreas del hospital o centro sanitario y, si fuera imprescindible, el paciente deberá siempre utilizar mascarilla quirúrgica.
- Evitar desplazamientos innecesarios por el centro de trabajo.
- Usar la bata de trabajo y el uniforme correctamente y bien abrochado. No salir con ellos a la calle ni a otras dependencias externas.
- Ante cualquier síntoma respiratorio informar inmediatamente a su cargo intermedio y mantener la mascarilla quirúrgica en todo momento.

- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL A UTILIZAR:

Con el fin de evitar contagios, los pacientes con infección respiratoria aguda deberán separarse de otros pacientes y tendrán puesta una mascarilla quirúrgica (no utilizar para estos casos mascarilla filtrante con válvula de exhalación ya que se favorecería la difusión del virus).

De manera general, el personal sanitario que atienda a casos de infección por SARS-CoV-2 debe llevar un equipo de protección individual para la prevención de la infección por microorganismos transmitidos por gotas y por contactos que incluya:

- ✓ Bata
- ✓ Mascarilla FFP2/FFP3 sin válvula exhalatoria
- ✓ Guantes
- ✓ Protección ocular antisalpicadura

En caso de realización de técnicas que generen aerosoles (intubación traqueal, lavado broncoalveolar, ventilación manual, etc.), la misma se debe realizar únicamente si se considera estrictamente necesaria para el manejo clínico del caso. Para ello, se deberá reducir al mínimo el número de personas en la habitación, y deben llevar:

- ✓ Bata de manga larga (si no es impermeable y se prevé que se produzcan salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales, añadir un delantal de plástico)
- ✓ Mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 sin válvula
- ✓ Guantes
- ✓ Gafas de montura integral

Los EPIs deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Es conveniente habilitar un lugar para la puesta de los equipos.

Recuerde que después del uso de los Equipos de Protección Individual debe asumirse que éstos pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede suponer un peligro. Se realizará una correcta higiene de manos después de la misma. (Ver anexo II de puesta y retirada de epis).

- [ELIMINACIÓN DE LOS RESIDUOS:](#)

La correcta colocación de los EPIs es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico. Igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso. Una vez retirado el equipo de protección individual, si éste no permite su desinfección y reutilización, debe desecharse en contenedor adecuado. Cuando el contenedor esté lleno se avisará al servicio de limpiezas para su reposición.

Resulta fundamental evitar desechar los residuos en el suelo, papeleras o en cualquier otro contenedor no destinado para ello. Si tiene alguna duda al respecto, pregunte a su cargo intermedio.

- [¿QUÉ HAGO SI EMPIEZO A PRESENTAR SÍNTOMAS?](#)

Ante la aparición de síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, debe contactar de manera inmediata con su cargo intermedio e informarle al respecto. Deberá llevar puesta en todo momento la mascarilla quirúrgica y extremar las medidas de higiene y distanciamiento.

- [IDENTIFICACIÓN DE CONTACTOS ESTRECHOS Y CASOS POSITIVOS:](#)

De forma general, los casos confirmados leves y asintomáticos y los contactos estrechos, **no realizarán ni aislamiento ni cuarentena**, respectivamente. Extremarán las medidas de protección como el uso de la mascarilla autofiltrante, la adecuada higiene de manos y evitarán la interacción sin uso de mascarilla con personas vulnerables, durante los 10 días posteriores al inicio de síntomas.

Asimismo, las personas que trabajan en áreas asistenciales podrán reubicarse en áreas del centro de trabajo calificadas como no vulnerables; si fuese posible, realizarán teletrabajo o tareas de gestión telefónica, etc. y, si todo ello no fuese posible, no acudirán a su centro de trabajo durante los primeros 5 días desde el inicio de síntomas o de la fecha de diagnóstico en caso de personas asintomáticas. Pasado este tiempo y siempre que hayan transcurrido 24 horas tras la desaparición de los síntomas, se realizará una prueba de Ag y si el resultado es negativo podrá volver a su lugar de trabajo habitual. En cualquier caso, a partir del séptimo día desde el inicio de síntomas o desde la prueba positiva en caso de personas asintomáticas, y siempre que el/la profesional esté asintomática o con síntomas residuales, se podrá incorporar a su puesto de trabajo empleando las medidas preventivas necesarias según la valoración del servicio de prevención de riesgos laborales.

Ante cualquier duda o incidente contacte con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales o ante síntomas contacte con Vigilancia de la Salud / Medicina Preventiva.

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y VIGILANCIA DE LA SALUD:

Calle Beato Diego de Cádiz, s/n, 11408, Jerez de la Frontera

Teléfonos

VS: 956 032 059 / 680557552

PRL: 956 032 521

Email: vigilanciasalud.hjerez.sspa@juntadeandalucia.es / uprl.hjerez.sspa@juntadeandalucia.es



- [FORMACIÓN PARA LOS TRABAJADORES:](#)

Desde el Servicio Andaluz de Salud se ponen a disposición de todos los profesionales en activo cursos en línea que abordan riesgos concretos que pueden estar presentes en su lugar y/o puesto de trabajo, y las medidas preventivas o de protección que deben seguirse. Será **obligatorio la realización de todos los cursos relacionados** con los riesgos presentes en su puesto de trabajo. En caso de dudas, contacte con su cargo intermedio.

El acceso se realiza desde la página de GESFORMA de Servicios Centrales, en el siguiente enlace:

<https://se00formacion.dmsas.sda.sas.junta-andalucia.es:8086/gesforma>

Además, a continuación se detallan el resto de cursos disponibles en materia de PRL:

- Prevención de Riesgos Laborales frente a la covid-19 para profesionales de los Centros Sanitarios del SAS
 - Curso básico en Prevención de Riesgos Laborales
 - Control de situaciones conflictivas
 - Seguridad en la oficina
 - Técnicas de movilización de pacientes
 - Seguridad vial
 - Seguridad en el manejo de productos químicos
 - Protección frente al manejo de medicamentos peligrosos
 - Seguridad en el uso de maquinaria
 - Prevención de riesgos biológicos
 - Pantallas de visualización de datos
 - Manipulación manual de cargas
 - Accidentes con riesgo biológico
 - Actuaciones en caso de emergencia
 - Estrés laboral y burnout. Técnicas de afrontamiento
 - Riesgos psicosociales
 - Curso de higiene postural
 - Prevención de riesgos en teletrabajo
 - Habilidades sociales y trabajo en equipo
 - Plan de Prevención y Atención frente a Agresiones para profesionales SSPA
- [Formación para la gestión del estrés \(mindfulness\)](#)

Todos los profesionales del SAS tienen a su disposición, a través de Gesforma-SSPA, la acción formativa "Mindfulness SAS Colaborativo" en relación con la gestión del estrés, especialmente ante situaciones especiales que ocasionan una gran carga emocional como de crisis por COVID-19.

<https://web.sas.juntaandalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/humanizacionpositiva-compartida>

Además, desde GESFORMA de los Servicios Centrales, son puestas a disposición de las personas trabajadoras del SAS, píldoras MBI de manera colaborativa que están siempre disponibles para el cuidado de la salud y bienestar laboral. Un recurso que cuenta actualmente con miles de inscripciones de profesionales del SAS cuidándose.



ANEXO I. LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS SEGÚN LA OMS:

¿Cómo desinfectarse las manos?
CON UN GEL A BASE DE 60%-95% ALCOHOL

¿Cómo lavarse las manos?
CON AGUA Y JABÓN



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

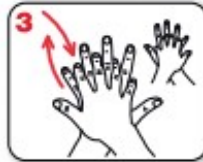


Mójese las manos con agua

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



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

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



Enjuáguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



20-30 sec



40-60 sec



Una vez secas, sus manos son seguras



Sus manos son seguras



ANEXO I. 5 MOMENTOS PARA LA HIGIENE DE MANOS SEGÚN LA OMS:



| | |
|--|--|
| 1 ANTES DE TOCAR AL PACIENTE | ¿CUÁNDO? Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él. ¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos. |
| 2 ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA | ¿CUÁNDO? Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica. ¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente. |
| 3 DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES | ¿CUÁNDO? Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes). ¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente. |
| 4 DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE | ¿CUÁNDO? Lávese las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente. ¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente. |
| 5 DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE | ¿CUÁNDO? Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente). ¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente. |



ANEXO II. SECUENCIA DE PUESTA DE EPIS:

1. HIGIENE DE MANOS CON SOLUCIÓN ALCOHÓLICA



2. BATA IMPERMEABLE



Cubrir con la bata todo el torso y atar por detrás a la altura del cuello y cintura

3. MASCARILLA



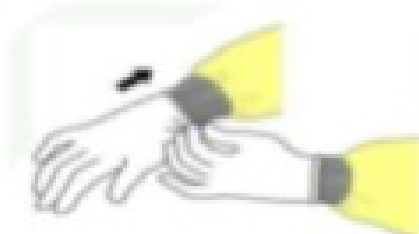
- Asegurar la banda elástica en la mitad de la cabeza y en el cuello
- Ajustar la banda flexible en el puente de la nariz
- Acomodar la mascarilla en la cara y por debajo del mentón
- Verificar el ajuste del respirador

4. PROTECCIÓN OCULAR



Colocar sobre la cara y los ojos y ajustar

5. GANTES



Extender los guantes cubriendo el puño de la bata

IMPORTANTE: reemplazar los guantes si están dañados o demasiado contaminados, realizando higiene de manos antes de ponerse los nuevos



ANEXO II. SECUENCIA RETIRADA DE EPIS:

1. GUANTES



- Agarrar la parte exterior del guante con la mano opuesta y quitar
- Sostener el guante que se quitó con la mano enguatada
- Deslizar los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante a la altura de la muñeca
- Quitar el guante y desechar en el contenedor de residuos

2. HIGIENE DE MANOS CON SOLUCIÓN ALCOHÓLICA



3. BATA IMPERMEABLE



- Desatar los cordones
- Tocando solamente el interior de la bata, pasarla por encima del cuello y de los hombros
- Voltear la bata del revés
- Doblar o enrollar y desechar en el contenedor de residuos

4. PROTECCIÓN OCULAR



- Coger las gafas por la parte de la banda de la cabeza o de las piezas de la oreja
- Colocar en el recipiente designado para reprocesar o, en caso de imposibilidad, desechar en el contenedor de residuos

5. MASCARILLA



- Liberar la banda elástica inferior elevándola sobre la cabeza, luego la banda elástica superior y por último quitar la mascarilla
- Desechar en el contenedor de residuos

6. HIGIENE DE MANOS CON SOLUCIÓN ALCOHÓLICA