

# RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19 EN LOS PROFESIONALES DE CENTROS SANITARIOS DEL SMS



## AL LLEGAR A CASA

“Sea consciente de que puede suponer un riesgo para las personas que conviven con usted.”

En el momento que acuda al domicilio tras su trabajo en un centro sanitario deberá ser consciente de que puede suponer un riesgo para su salud. Procurar tener el mínimo contacto con: personas mayores de 65 años y personas con afecciones crónicas como: HTA, Diabetes, Inmunodeprimidas, Enfermedades del corazón, Asma y Embarazadas.



**INTENTA NO TOCAR NADA** al llegar a casa.



**QUÍTATE LOS ZAPATOS.** Impregna la suela con un desinfectante.



**DEPOSITA BOLSO, CARTERA, LLAVES** en una caja a la entrada.



**DÚCHATE** en cuanto llegues a casa.



Lava **MÓVIL Y GAFAS** con agua y jabón o solución alcohólica.



Limpia la **SUPERFICIE** de lo que hayas traído **DE FUERA** antes de guardarlo.



Lava la **ROPA PERSONAL, TOALLAS Y ROPA DE CAMA** en un programa de lavado no inferior a 40°.



Evite que terceras personas tengan **CONTACTO DIRECTO CON TUS FLUIDOS CORPORALES**, especialmente los orales o secreciones respiratorias, **NO COMPARTIR OBJETOS DE USO PERSONAL.**



Lava la **VAJILLA Y CUBIERTOS** utilizados con agua y jabón, y siempre que se pueda en el lavavajillas.



**LIMPIA** habitualmente la **COCINA Y EL CUARTO DE BAÑO** con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (\*).



**LIMPIA** de manera frecuente con **DESINFECTANTES**, teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, puertas.



Mantén bien **VENTILADAS** las zonas comunes.

\*dilución de lejía 1:50, mezclar 20 ml de lejía por cada litro de agua).

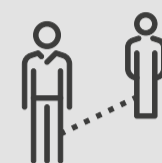


## EN EL CENTRO DE TRABAJO

**EXTREMA AL MÁXIMO LA HIGIENE DE MANOS** con agua y jabón o solución alcohólica y evita tocarte la cara en lo posible.



Cuando sea posible, **MANTEN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD** (2 m). con tus compañeros. **UTILIZA MASCARILLA QUIRÚRGICA.**



A las **REUNIONES** de unidad o servicio asistirá el **PERSONAL MÍNIMO** para su correcto funcionamiento. Se recomienda la comunicación telefónica y por videoconferencia.



En los **ESPACIOS COMUNES** (control de enfermería, sala de curas, medicación, etc.) no deben estar **MÁS DE DOS PERSONAS A LA VEZ** y mantener la distancia de seguridad (2 m).



Realiza los **DESCANSOS PARA CAFÉ/COMIDA POR TURNOS.** Respetar la distancia de seguridad. No compartas alimentos.



**PONTE EL UNIFORME Y LA MASCARILLA EN EL VESTUARIO.** Mantener la ventilación en los vestuarios. Al finalizar el turno, ve directamente al vestuario (manteniendo la distancia de seguridad).



**RETIRA OBJETOS PERSONALES** y recógete el pelo. Evita pintura de labios y maquillaje. No utilices anillos, pulseras, collares y pendientes...mejor déjalos en casa.



**NO COMPARTAS OBJETOS** de trabajo: bolígrafos, fonendos, etc.



**DESINFECTA ANTES Y DESPUÉS** de su uso los **OBJETOS COMUNES** como teléfonos, teclados y ratones de ordenador, pomos de puertas, etc. y lava las manos después de cada uso.



Cuando sea posible, manten las **PUERTAS** de despachos y salas de trabajo **ENTREABIERTAS** para no tener que tocar el pomo.



**USO DEL MÓVIL:** El móvil puede ser un importante fómite transmisor de la enfermedad. **LIMITA SU USO** a lo imprescindible durante la jornada laboral. **DESINFÉCTALO DE FORMA FRECUENTE** y nunca lo cojas con el EPI puesto, y si lo vas a utilizar lava las manos antes y después de hacerlo.



## USO DE MASCARILLAS Y EPI



**EPI**

**UTILIZA LOS EPI INDICADOS EN LOS PROTOCOLOS** según el riesgo de exposición, tipo de contacto y situación del paciente.



**EN LAS INTERACCIONES** con otros profesionales (estar, salas de reuniones, pasillos, cafetería, etc.) **TODOS DEBEN LLEVAR MASCARILLA** quirúrgica.



**NO OLVIDES LAVARTE LAS MANOS** después de manipular cualquier equipo de protección individual.

Si presentas **SÍNTOMAS RESPIRATORIOS, NO ACUDAS AL TRABAJO**, avisa a tu superior jerárquico y contacta telefónicamente con el **SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**.

- **Lunes a viernes (8 a 15 h)** Equipo de Prevención del área o Gerencia correspondiente.
- **Lunes a viernes (15 a 22h) y sábados, domingos y festivos de (8 a 22h)** busca de guardia localizada: 607 553 328.
- **Contacto por correo electrónico:** [prevencion-sms@listas.carm.es](mailto:prevencion-sms@listas.carm.es)

## RECUERDA

Al toser o estornudar, **CÚBRETE LA BOCA Y NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO**



Usa **PAÑUELOS DESECHABLES** y **TÍRALOS** tras su uso y realiza una **higiene de manos**



**EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA** ya que las manos facilitan la transmisión

