

## Se consideran COLECTIVOS ESENCIALES:

- |  |  |
|--|--|
| » <b>Servicios sanitarios</b>  | » <b>Bomberos</b>  |
| » <b>Fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, nacional, autonómica o local</b> | » <b>Servicios de Protección Civil</b>                                 |
|  | » <b>Instituciones penitenciarias y otros centros de internamiento</b> |

## – ACTUACIÓN –

1. Si es posible, deberán establecer **grupos estancos de efectivos**, que no se mezclen.
2. La autoridad del colectivo deberá identificar a una **persona de contacto** y escribir a [epi@cantabria.es](mailto:epi@cantabria.es) para comunicar el nombre, teléfono móvil y correo de esa persona.
3. El cuerpo esencial (o varios cuerpos, si pueden agruparse) debe determinar una o varias personas (**Coordinador COVID**) a quién pueda contactar cualquier efectivo ante sospecha de infección por COVID y centralice todos los casos. Puede ser la misma persona que el punto dos o no, a criterio del cuerpo.
4. El **Servicio de Prevención Propio (S.P.P.) y/o Servicio Médico** entrevistará al **caso** sospechoso y confirmará si cumple criterios.
5. El **coordinador COVID** debe recoger los datos del caso en un Excel, según modelo Anexo I.
6. El **coordinador COVID** enviará a Salud Pública ( [epi@cantabria.es](mailto:epi@cantabria.es) ) el **listado de posibles casos** a primera hora de **cada día**.
7. La **autoridad del servicio** esencial dictará una **instrucción** a todos sus efectivos con las siguientes indicaciones:
  1. Todos los agentes deben tomarse la temperatura por la mañana y por la tarde.
  2. Deben realizar autovigilancia de síntomas diaria. (ver anexo II)
  3. Si aparecen febrícula, fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta y tos seca, deben realizar autoaislamiento en casa. Si no puede autoaislarse con inmediatez, deberá utilizar mascarilla y extremar medidas higiénicas tanto él como las/los compañeros/as. Las instrucciones para el autoaislamiento figuran en el anexo III.
  4. No acudir al Centro de Salud / SUAP / Urgencias, ni llamar al 061/900 para atención de COVID, a menos que requieran atención sanitaria inmediata por su situación médica.
  5. Comunicar al Coordinador COVID sus síntomas con inmediatez.
  6. Seguir las indicaciones de autoaislamiento estrictamente.

**ANEXO I. MODELO RECOGIDA DE DATOS POSIBLE CASO COVID**

DNI	
Nombre	
Apellidos	
Sexo	
Número de tarjeta sanitaria	
Centro de salud	
Nombre del Médico	
Fecha de nacimiento	
Correo electrónico, Tel fijo y Tel Móvil	
Número de convivientes	
Localidad actual	
Fecha inicio síntomas	Fecha
Tos	Sí / No
Dolor garganta	Sí / No
Fiebre	Sí / No
Disnea	Sí / No
Dolor en el costado toser	Sí / No
Dolor en el costado respirar	Sí / No
Dolor cabeza	Sí / No
HTA	Sí / No
Diabetes Mellitus	Sí / No
Enfermedades pulmonares	Sí / No
Enfermedades cardíacas	Sí / No
Fumador	Sí / No
Cáncer en tratamiento actual	Sí / No
Inmunosupresión	Sí / No
Toma medicación habitual	Sí / No
Observaciones	

**ANEXO II. INDICACIONES PARA AUTOVIGILANCIA ANTE SOSPECHA DE CONTACTO  
CON PERSONAS CON COVID-19**

- Limite sus contactos sociales y evite lugares con acúmulo de personas. Puede acudir a su trabajo mientras se mantenga asintomático. Debe restringir los viajes si no son urgentes o imprescindibles.
- Vigile la aparición de posibles síntomas ( fiebre, tos, dificultad respiratoria) durante los 14 días posteriores a la fecha de contacto.
- Extreme las medidas de higiene respiratoria, como cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar, preferiblemente con la parte interior del codo o con un pañuelo de papel (que se debe desechar adecuada e inmediatamente en una papelera).
- Realice un lavado frecuente de las manos (con agua y jabón o gel desinfectante) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular objetos y superficies que puedan estar contaminadas.
- Debe tomarse la temperatura y anotarla dos veces al día (por la mañana y final de la tarde).
- Evite tomar antitérmicos sin supervisión médica durante el periodo de vigilancia, para no enmascarar o retrasar la detección de la fiebre.
- Limpie su casa en profundidad, incluyendo pomos, tiradores, pasamanos y todas las superficies.
- Ante la aparición de síntomas como fiebre, tos o malestar general, deberá autoaislarse (quedarse en su domicilio o alojamiento).

### ANEXO III. INSTRUCCIONES AUTOAISLAMIENTO DE CASO COMPATIBLE CON COVID

No seguir estas recomendaciones puede constituir delito contra la salud pública. La enfermedad por coronavirus es generalmente leve pero contagiosa, por lo que es muy importante que usted adopte medidas de autoaislamiento y no salga de casa **en 14 días**. Durante este periodo, un equipo de profesionales sanitarios estará pendiente de su estado de salud, por lo que debe disponer de un teléfono que garantice la comunicación en todo momento. El autoaislamiento es una medida preventiva y no debe causarle preocupación.

Durante este periodo, tanto usted como las personas que convivan en su domicilio deben adoptar y cumplir de forma correcta las siguientes medidas básicas de higiene, prevención y control de la enfermedad.

#### Lugar de aislamiento:

- Permanezca preferiblemente en una habitación de uso individual -con ventilación adecuada directa a la calle- o, si esto no es posible, en un lugar en el que pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes. La puerta de la habitación debe mantenerse cerrada.
- Si es imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio, utilice mascarilla quirúrgica y realice higiene de manos al salir de la habitación. Las zonas comunes deben mantenerse bien ventiladas en todo momento.
- Siempre que sea posible, la persona en aislamiento debe disponer de un baño para su uso exclusivo. Si el baño es compartido, debe limpiarse con lejía doméstica después de cada uso que haga el paciente.
- Coloque en la habitación un cubo con tapa de apertura de pedal y en su interior una bolsa de basura de plástico de cierre hermético para los residuos.
- Se recomienda disponer de utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de manos: jabón o solución hidroalcohólica. Las toallas deberán cambiarse periódicamente y siempre que se encuentren húmedas.
- Siga en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado y lávese las manos inmediatamente después.
- Durante el periodo de aislamiento no debe recibir visitas.
- Es recomendable tener un registro diario de entrada y salida de las personas que accedan a la habitación.

### Medidas de protección de las personas en el domicilio:

Tanto el paciente como sus convivientes deben aplicar de forma correcta y consistente las siguientes medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección:

- No deben convivir en el domicilio personas vulnerables por sus condiciones personales o de salud: edad avanzada, discapacidad funcional, enfermedades crónicas, inmunosupresión, mujeres embarazadas.
- Los miembros de la familia y convivientes deben permanecer en una habitación diferente a la del paciente y evitar el contacto directo con sus fluidos corporales, especialmente los orales, las secreciones respiratorias y las heces. Tampoco deben compartir objetos de uso personal (cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas).
- El paciente debe lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar o usar pañuelos. También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas si las tuviera disponibles.
- Todos los convivientes deben lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno.
- Las madres lactantes en aislamiento deben llevar una mascarilla cuando estén cerca de su bebé y realizar una cuidadosa higiene de manos antes del contacto cercano con él.
- Los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados serán considerados contactos de un paciente de coronavirus, por lo que deben vigilar la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar y contactar inmediatamente con los servicios de salud.

### Medidas de protección específicas para cuidadores:

Si es posible, debe ser una sola persona la que se encargue del cuidado del paciente.

- El paciente llevará una mascarilla quirúrgica mientras el cuidador permanezca cerca de él.
- El cuidador no debe tener factores de riesgo de complicaciones para el COVID-19: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes o embarazo.
- Siempre que el cuidador entre en contacto con el paciente o con sus fluidos (sangre, heces, orina, vómitos, saliva...), debe extremar las medidas de precaución, como protegerse siempre con una mascarilla quirúrgica. Si la mascarilla se moja o se mancha de secreciones, debe cambiarse de inmediato por una nueva. Todas las mascarillas deben desecharse después de su uso en

un contenedor de residuos con tapa, y a continuación se realizará una correcta higiene de manos.

- Cualquier contacto con las secreciones del paciente debe realizarse con guantes desechables, que se desecharán después de su uso en el contenedor de residuos, y se procederá de inmediato a realizar lavado de manos.

#### **Manejo de residuos en el domicilio:**

- La ropa de cama y de aseo utilizada por el paciente debe colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el lavado, que se hará con jabón o detergente habitual a 60-90°C e irá seguido de un secado completo.
- El material desechable utilizado por la persona enferma y sus cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas), el EPI desechable del personal sanitario y cualquier otro residuo del paciente se eliminarán en el cubo de basura situado en la habitación. La bolsa de basura debe cerrarse herméticamente antes de sacarla de la habitación.
- La bolsa con los residuos del paciente puede descartarse con el resto de los residuos domésticos.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás objetos utilizados por el paciente deben lavarse con agua caliente y jabón, preferiblemente en el lavavajillas.
- Tras el contacto con los residuos siempre deberá realizarse una correcta higiene de manos.

#### **Limpieza de superficies:**

- Las superficies que se tocan con frecuencia (pomos, picaportes, mesitas de noche, somieres, muebles del dormitorio), así como las del baño y el inodoro se desinfectarán diariamente con lejía diluida en agua (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparada el mismo día que se vaya a utilizar y para ello se usarán bayetas desechables.
- La persona encargada de la limpieza debe protegerse con mascarilla y guantes y realizar siempre una correcta higiene de manos.

**Recuerde:**

- Es muy importante que comunique inmediatamente al personal sanitario que le atiende cualquier cambio importante en su estado de salud. Si se produce un empeoramiento severo de sus síntomas, contacte con el 061.
- Las autoridades sanitarias se pondrán en contacto con usted para su seguimiento en un periodo aproximado de 48-72 horas. En caso de cualquier duda llame al 900 612 112, nunca al 061.
- Las autoridades sanitarias podrán solicitar medidas adicionales o cautelares a los poderes públicos en caso de que usted no cumpla estas recomendaciones, por lo que apelamos a su sentido de la responsabilidad y le rogamos la máxima colaboración, así como que comunique al servicio de salud cualquier incidencia de posibles contactos con otras personas durante su situación de autoaislamiento.
- Debe comunicar a todas las personas con las que haya mantenido un contacto estrecho (convivientes o cuidadores que hayan estado a una distancia menor a 2 metros sin protección) desde que usted comenzó con síntomas para que sigan las indicaciones de autovigilancia.