

PROTOCOLO DE INFORMACIÓN DE AUTOPROTECCIÓN EN EL LABORATORIO HIDRÁULICO FRENTE AL RIESGO DE CONTAGIO POR EL CORONAVIRUS COVID-19

1.- INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente documento es establecer un protocolo básico de actuación para los trabajadores del laboratorio hidráulico del Gobierno de Cantabria, frente a la crisis sanitaria provocada por el coronavirus COVID-19. Este protocolo se ha elaborado siguiendo las pautas y recomendaciones establecidas por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España y la Consejería de Sanidad de la Comunidad Autónoma de Cantabria, y es complementario a todos aquellos protocolos e información general del Gobierno de Cantabria al respecto, y que deberán ser consultados por los trabajadores a través del portal "pas". Asimismo deberán seguirse las indicaciones de las notas informativas y carteles colocados los centros de trabajo.

2.- TRANSMISIÓN DEL VIRUS

Los coronavirus son una familia de virus que afectan normalmente a los animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas.

El nuevo coronavirus COVID-19 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad china de Wuhan, por lo que todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce.

Parece que la transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan cuando una persona infectada tose o exhala. Estas secreciones infectarían a una persona al entrar en contacto con su nariz, ojos o boca. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias superiores a uno o dos metros.

3.- MEDIDAS GENERALES

- La principal medida de prevención y control es la higiene de manos frecuente con agua y jabón (en caso de disponibilidad se podrá utilizar gel hidroalcohólico), especialmente:
 - Antes de: comer, tocarse los ojos, la boca o nariz (incluido después de sonarse).
 - Después de ir al baño, o tras tocar superficies o uso de equipos de trabajo comunes.
 - Si tiene síntomas respiratorios o después de estar en contacto con personas enfermas de alguna infección respiratoria o su entorno.
 - Después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.
- Para el correcto lavado de manos se seguirá el protocolo establecido, además para una mayor eficacia se recomienda:
 - Quitar reloj, anillos o pulseras (prohibido llevar durante el turno de trabajo)
 - Mantener las uñas limpias y cortas.
- Prohibido pipetear con la boca.
- Llevar el pelo recogido, de esa manera se evitará tocarse la cara con mayor frecuencia.
- No comer, beber o fumar en la zona de trabajo. Reservar un área de trabajo para poder realizar el descanso (despacho o balcón, si la climatología lo permite).
- Deberá de haber siempre a disposición en el centro jabón y toallas de papel desechables. Se deberán retirar las toallas.

CONSEJERÍA DE OBRAS PÚBLICAS, ORDENACIÓN DEL
TERRITORIO Y URBANISMO

DIRECCIÓN GENERAL DE OBRAS HIDRAULICAS Y PUERTOS

- Al toser o estornudar, cubrirse con el codo flexionado para no contaminar las manos.
- Utilizar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.

Dadas las nuevas medidas organizativas establecidas en el Decreto 18/2020 de 15 de marzo por el que se establecen los servicios esenciales del Gobierno de Cantabria, en aquellos casos en los que coincidan dos trabajadores se deberá:

- Respetar una distancia de entre uno y dos metros con el compañero. (mejor 2 o más)
- Evitar en la medida de lo posible permanecer en la misma estancia.
- Ventilar adecuadamente los lugares de trabajo compartidos.

Además, como medida general, se recomienda reforzar las medidas de limpieza y lavado de la ropa de trabajo (A TEMPERATURA DE 60 GRADOS) y, en su caso de los equipos de protección individual.

4.- TAREAS DE LIMPIEZA

- Es importante asegurar una correcta y periódica limpieza de superficies y de los espacios de trabajo, preferiblemente se deben limpiar y desinfectar las zonas de contacto comunes, antes de comenzar el turno y una vez se haya terminado el mismo, así como de los equipos de trabajo. Haciendo especial hincapié en aquellas que se tocan con mayor frecuencia, mesas, teclado de ordenador, teléfonos, manillas de puertas... se podrán emplear detergentes y desinfectantes habituales.
- Las superficies del baño y del inodoro se desinfectarán con un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución 1:100 (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día. En el caso de optar por agua con lejía, siempre con agua fría.
- El trabajador que realice la limpieza deberá protegerse con guantes y al finalizar se lavará las manos.
- Utilizar para limpieza material desechable, si esto no es posible desinfectarlo tras realizar la limpieza, con agua y lejía preparado en el día.

5.- RECEPCIÓN DE MUESTRAS

- Se evitará aglomeraciones de personal, en caso de coincidencia de varios TPH en el laboratorio, deberán de entrar de uno en uno.
- Limitar el contacto físico o el cara a cara. La entrega de las muestras de agua se intentará hacer lo más rápido posible.
- Se recomienda habilitar una mesa o superficie lo más próxima a la entrada, en el que los TPH puedan depositar las muestras, de uso exclusivo a tal fin. Una vez el TPH haya salido del laboratorio, el analista podrá recogerlas.
- Antes de comenzar a trabajar con las muestras, limpiar y desinfectar los recipientes, también se deberá limpiar frecuentemente la mesa en el que se depositen.
- En caso de que algún TPH, deba de entrar a recoger algún kit de muestras o similar, previamente se deberá lavar las manos o utilizar gel hidroalcohólico si está disponible. Recomendable dejar un dispensador de gel en la mesa de recepción.

6.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Se evitará en la medida de lo posible el uso compartido de los equipos de protección individual, especialmente los de protección respiratoria. Si esto no fuera posible, deberán tomarse medidas adecuadas en cuanto a limpieza y desinfección de los mismos, usando el método recomendado por el fabricante. Prohibido el uso compartido de mascarillas y filtros.

De forma previa a la colocación de cualquier equipo de protección, especialmente respiratoria, se procederá al lavado o desinfección de manos, y tras su retirada se volverán a lavar las manos.

Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.

- Medias máscaras

En las operaciones que pueden implicar riesgo de inhalación de vapores se utilizará máscara y filtro con protección adecuada según el tipo de vapor, si existe uso individual, cada trabajador será el responsable del correcto mantenimiento y desinfección de la misma siguiendo el manual de instrucciones, esto es:

Limpieza después de cada uso; para limpieza más a fondo y desinfección, se desmontarán los componentes (incluyendo el filtro) siguiendo el manual de instrucciones y se utilizará agua tibia y detergente de pH neutro.

Una vez limpia se dejará secar al aire, evitando la exposición a los rayos del sol.

En caso de uso compartido de las máscaras, después de cada uso se realizará SIEMPRE limpieza y desinfección.

- Filtros

Los filtros se deberán de desmontar de la máscara después de cada uso y almacenar por separado. Se guardará tapado y dentro de una bolsa estanca para evitar la acumulación de polvo y pérdida de la capacidad filtrante hasta el próximo uso.

Se recomienda etiquetar la bolsa hermética siempre, para asegurar la correcta identificación y evitar en todo momento utilizar el filtro de un compañero, ya que existe la posibilidad de que estando asintomático pueda transmitir el virus.

Se deberán de sustituir:

- Si el trabajador tiene alguna infección respiratoria.
- Tras superar los límites de concentración y tiempo establecidos en el manual.
- Si durante el uso se percibe olor o sabor al contaminante.

No requieren mantenimiento.

- Mascarillas

Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, no es preceptivo el uso de mascarilla para protegerse del COVID-19, basta con respetar la distancia de seguridad de 2m; salvo en los casos en que las actividades a realizar así lo requieran.

Por lo que debido al desabastecimiento actual, se deberá hacer un uso responsable de las mismas y priorizar su utilización para aquellas operaciones que impliquen manipulación de productos pulverulentos.

Asimismo deberán controlarse las existencias que quedan disponibles, para poder actuar al respecto con la suficiente antelación.

- Guantes desechables

Además de ser utilizados en todas aquellas actividades en que sean necesarios, como medida complementaria se recomienda el uso de guantes en los siguientes casos:

- Recogida y manipulación de las muestras.
- Para realizar las tareas de limpieza y desinfección.
- Para manipular algún objeto, material o superficie que podría estar contaminado.

Para que cumplan su función como medida de prevención es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Aunque se usen guantes, sigue siendo necesaria la higiene de manos, debiendo lavarse antes y después de usar el guante.
- No podrán ser lavados ni reutilizados.
- Deben de ser utilizados sólo cuando sea necesario y el tiempo imprescindible, el abuso de los mismos confiere falsa seguridad aumentando la contaminación cruzada.
- Deberán de ser sustituidos si se cambia de actividad o procedimiento y en caso de rotura, perforación o posible contaminación por llevarse las manos a la cara, estornudar, etc.



Retirada del guante

Es importante retirarse los guantes de forma correcta, para que no exista una posible contaminación hacia el trabajador, y posteriormente lavarse o desinfectarse adecuadamente las manos:



Pellizcar por el exterior
del primer guante



Retirar sin tocar la parte
interior del guante



Retirar el guante en su
totalidad



Recoger el primer guante
con la otra mano



Retirar el segundo guante
introduciendo los dedos
por el interior



Retirar el guante sin tocar
la parte externa del
mismo



Retirar los dos guantes en
el contenedor adecuado

7.- USO DEL VEHÍCULO

De manera regular, se recomienda hacer una limpieza de las partes de contacto del vehículo (manilla de la puerta, volante, cambio de marchas, luces e intermitentes, limpiaparabrisas, salpicadero, freno de mano y cinturón) con alcohol, producto desinfectante o por medio de un bote de agua con jabón líquido, aplicándolo con papel desechable sobre las superficies de contacto referidas.



CONSEJERÍA DE OBRAS PÚBLICAS, ORDENACIÓN DEL
TERRITORIO Y URBANISMO

DIRECCIÓN GENERAL DE OBRAS HIDRAULICAS Y PUERTOS

8.- ACTUACIÓN DEL TRABAJADOR ANTE UN SÍNTOMA

Ante la aparición de los primeros síntomas atribuibles:

TOS PERSISTENTE

+

MALESTAR GENERAL

+

DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Y/O OTROS SÍNTOMAS

(DOLOR DE GARGANTA INTENSO, DOLOR DE CABEZA)

CON FIEBRE O SIN FIEBRE

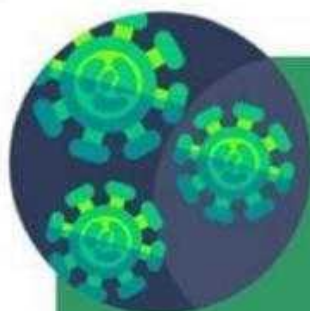
El procedimiento a seguir será:

- Comunicarlo al Encargado o Servicio
- No acudir al trabajo:
 - Autoaislarse en casa.
 - Evitar el contacto con personas mayores o especialmente vulnerables.
 - Contactar con los servicios sanitarios para su diagnóstico y tratamiento llamando al 900 612 112, permaneciendo en su casa.

En el caso de confirmarse la infección por coronavirus COVID-19, el trabajador deberá informar tal circunstancia de manera inmediata a su superior jerárquico o al responsable del centro de trabajo para que éste, a su vez, curse comunicación oficial a la Dirección General, Secretaría General y al Servicio Central de Prevención.

Sin perjuicio de todo lo expuesto, se deberá mantener la necesaria coordinación, comunicación y actualización en función de la evolución de las circunstancias y de las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

MUCHAS GRACIAS A TODOS POR VUESTRO TRABAJO Y COLABORACIÓN



evitar contagios **desinfectando** el móvil

- El coronavirus puede sobrevivir en superficies horas o incluso días
- Es importante limpiar móviles y tabletas, ya que se tocan con frecuencia y están cerca de la cara (ojos, nariz y boca)
- 1 teléfono móvil tiene 10 veces más microorganismos que un inodoro



Lava tus manos antes de limpiar el dispositivo



Desenchufa y apaga el móvil o tableta



Si es resistente al agua, lávalo con agua jabonosa, sécalo con toalla suave



Si no es resistente o no lo sabes:

- Diluye **60% de agua y 40% alcohol**
- **Humedece** con la mezcla **una toallita de microfibra**
- **Limpia el dispositivo y la funda y seca después.**



NO USAR:

- Alcohol puro sin diluir
- Limpiacristales
- Limpiador de baño o cocina
- Gel desinfectante de manos
- Toallitas desmaquillantes
- Toallitas de papel