

## **PROTOCOLO DE INFORMACIÓN DE AUTOPROTECCIÓN EN LOS PUERTOS 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 de los Puertos 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.
- Deberá de haber siempre a disposición en el centro jabón y toallas de papel desechables. Se deberán retirar las toallas.
- 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. Haciendo especial hincapié en aquellas que se tocan con mayor frecuencia, mesas, teclado de ordenador, teléfonos, manillas de puertas, mangos de herramientas... 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.- 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.

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.

Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, no es preceptivo el uso de mascarilla; salvo en los casos en que las actividades a realizar así lo requieran.

##### - Guantes desechables

Como medida complementaria se recomienda el uso de guantes en los siguientes casos:

- 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 mismo 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

## 6.-USO DEL VEHÍCULO

Aunque según las medidas organizativas establecidas en el Decreto 18/2020, de 15 de marzo por el que se fijan los servicios esenciales, se reduce al mínimo la confluencia de trabajadores, si en algún momento es necesario realizar desplazamientos con vehículos, se deberá dar prioridad a ir uno sólo, y si es inevitable uno delante y otro detrás. Si lo anterior no es posible, se deberá evitar girar la cabeza y permanecer lo más separados posible. Además es recomendable llevar las ventanillas abiertas para ventilar continuamente.

En cada cambio de usuario, se hará 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.



## 7.- 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**