

2.8. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN. Actualización junio de 2020

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN
FRENTE AL CORONA VIRUS SARS-
COV-2 (COVID-19).
DIPUTACIÓN DE CÁCERES**

15 de junio de 2020

Pedro M. Romero Berraquero

DUE Empresa



1.- INFORMACIÓN RELEVANTE

¿Qué puedo hacer para protegerme del coronavirus?

Las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:

- Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas)
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables, tirarlos tras su uso y lavarse las manos inmediatamente después.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Mantener una distancia física de seguridad de al menos 1,5 metros con otras personas.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan y limpiarlas con regularidad.
- Utilizar mascarilla: En la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no resulte posible garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.
- Si presentan síntomas, la persona debe aislarse en una habitación y seguir las recomendaciones del apartado de este documento sobre ¿Qué tengo que hacer si tengo síntomas?

Se puede consultar más información sobre cada recomendación en el siguiente enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

En las entradas de los centros de trabajo y en sus baños está disponible el cartel informativo “Cómo lavarse las manos”. También está en la intranet de Diputación de Cáceres / Servicio de PRL.

Uso de Equipos de protección en el centro de trabajo

- Mascarilla higiénica, preferiblemente reutilizable/lavable: Deberán usarla todos los trabajadores cuando en los puestos de trabajo no se pueda respetar una distancia interpersonal de al menos 1,5 y cuando transite por los centros de trabajo.
- Guantes: Deberán utilizar guantes desechables el personal sanitario, SEPEI siguiendo sus protocolos, el personal que controle el acceso de los usuarios a los centros de atención al público (registros, OARGT...), y el personal de limpieza.
- Pantalla Facial: Estarán a disposición de los trabajadores que atiendan al público de manera esporádica, y en los puestos de trabajo con atención continuada al público hasta que se coloque las mamparas de metacrilato previstas. Se recomiendan también para los trabajadores que controlen accesos en los edificios de atención al público.
- Mascarilla FFP2: Se utilizarán según los procedimientos de trabajo en el SEPEI, personal sanitario, trabajadores vulnerables que deban acudir al trabajo y conductores si el pasajero carece de mascarilla.
- Mascarilla quirúrgica: Se utilizará en caso de que no haya disponibilidad de mascarillas higiénicas y en sus mismas circunstancias.



¿Cuáles son los grupos vulnerables?

Los principales grupos vulnerables para COVID-19 son las personas con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cáncer en fase de tratamiento activo, enfermedad hepática crónica severa, obesidad mórbida (IMC>40), embarazo y mayores de 60 años.

¿Qué tengo que hacer si recibimos personas o grupos provenientes de zonas de riesgo?

La regulación de los viajes procedentes de otros países depende de la Administración Central, que determinará quienes y en qué circunstancias podrán viajar a España y con que protocolos de actuación.

En nuestro medio las medidas preventivas son las mismas en todos los casos, extremar las medidas de protección personal, de limpieza y desinfección de los espacios de trabajo. En general: no compartir objetos, ventilar frecuentemente dependencias, ampliar espacio entre usuario y empleado público en los procesos de atención directa a más de dos metros, orden y limpieza de las superficies de trabajo, no saludar dando la mano, abrazos o besos en el entorno laboral, tener las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.

Si la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros no se pudiera mantener los trabajadores deberán usar mascarillas según las indicaciones del servicio de prevención. Así mismo, todos los usuarios deben llevar mascarillas cuando no se pueda respetar las distancias de 1,5 metros interpersonal y en los supuestos que incida el RDL21/2020. Los trabajadores que controlen accesos dispondrán de pantalla facial y aquellos trabajadores con atención esporádica al público que lo soliciten también se les proveerá.

¿Qué hay que hacer en los Centro de trabajo de la Diputación de Cáceres si aparece algún caso sospechoso de COVID-19?

- Si un trabajador presenta síntomas compatibles con el COVID-19, no acudirá al trabajo y seguirá las indicaciones ministeriales: “Las personas que presenten fiebre o tos, deberán quedarse en su domicilio, aislarse en una habitación y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando a su centro de salud o al teléfono habilitado de su Comunidad Autónoma.” En Extremadura el teléfono habilitado es el 112.
- Si un trabajador/usuario, comienza a presenta síntomas durante el trabajo: deberá colocarse mascarilla y permanecer en un despacho/sala individual, contactar con el 112 o centro de salud, y seguir sus instrucciones, que incluirá el aislamiento domiciliario o ingreso hospitalario según sea el caso. El resto de compañeros/as abandonarán dicha sala, realizarán un lavado exhaustivo de manos con agua y jabón, extremarán las medidas generales de prevención para el COVID-19 indicadas anteriormente, y permanecerán atentos por si los servicios de epidemiología en el estudio de contactos requieren su colaboración o reciben alguna instrucción particular.



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

En todo caso, seguirá las instrucciones que emita la Dirección General de Salud de Pública.

A su vez la dirección/responsable del centro comunicará, de forma inmediata, al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, esta circunstancia, con el fin de que se pueda estudiar la aplicación de medidas preventivas.

Otras Pautas de actuación en Diputación de Cáceres y OARGT:

- Si trabajador ha estado expuesto al COVID 19, y tras ser valorado por los servicios de salud se estima que puede acudir al trabajo, puede llevar una vida normal en todos los ámbitos, incluido el laboral. No se permitirá ninguna conducta discriminatoria en el ámbito de los centros de la Diputación de Cáceres por una incorrecta interpretación de este procedimiento. Si bien el responsable de cada Área o Servicio puede considerar el trabajo no presencial de manera preferente en esta situación.
- El personal que pudiera ser especialmente sensible a este riesgo (patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios, embarazadas, etc.) tendrá a su disposición a los profesionales sanitarios de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales para cualquier consulta específica. Se insta a que estas personas contacten con este Servicio a la mayor brevedad posible por correo electrónico para valoración (prevencion@dip-caceres.es).
- Para garantizar la correcta comunicación entre las empresas que realizan sus tareas en los centros de la Diputación de Cáceres, se recuerda que deben aplicarse los procedimientos previstos para la coordinación de actividades empresariales. Además, se les instará a que permanezcan en el centro el menor tiempo posible y que sigan las medidas de higiene y prevención indicadas en los carteles informativos del centro.
- El Área de Personal ha eliminado el marcaje manual de todos los trabajadores, procediéndose desde el 13-3-2020 a realizar los marcajes cada empleado público de manera independiente en su equipo informático a través de la sede electrónica, aquellos trabajadores que no tengan acceso a equipo informático realizarán el fichaje por el correspondiente parte de firmas.
- Si cualquier trabajador es identificado como contacto estrecho de un caso posible, probable o confirmado de COVID-19, deberá solicitar la baja a su médico de cabecera y permanecer en cuarentena hasta que los servicios sanitarios determinen que puede incorporarse al trabajo. Debiendo permanecer en su domicilio en cuarentena al menos 14 días tras el contacto, extremando las medidas de precaución y distanciamiento de sus convivientes. Si comenzara a presentar síntomas lo comunicaría al 112 o su centro de salud, y si los síntomas lo permiten realizará aislamiento en domicilio.

Puede encontrar información al respecto en:

<https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

INFORMACIÓN GENERAL

¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que en ocasiones pueden transmitirse de los animales a las personas.

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus, que afecta a los humanos y se transmite de persona a persona. Aún hay muchas cuestiones que se desconocen en relación al virus y a la enfermedad que produce: COVID-19. Según se avanza en el conocimiento, se van actualizando las recomendaciones

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. En 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 ancianas o que padecen alguna otra enfermedad como por ejemplo, del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad, pero pueden presentarse casos graves en cualquier edad o condición física.

¿De qué forma se puede adquirir la infección?

Se transmite por contacto directo con las gotas respiratorias que se emiten con la tos o el estornudo de una persona enferma. Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas gotas infectan a otra persona a través de la nariz, los ojos o la boca directamente. También pueden infectar al tocar la nariz, ojos o boca con las manos que han tocado superficies contaminadas por estas gotas. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 2 metros.

La mayoría de las personas adquieren COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas antes del desarrollo de síntomas o con síntomas leves.

¿Existe un tratamiento para el COVID-19?

No existe un tratamiento específico para el nuevo coronavirus pero se están empleando algunos anti-virales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico.



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

¿Qué hago si conozco a alguien con síntomas de coronavirus COVID-19?

Si has sido un contacto estrecho de esa persona cuando tenía síntomas, deberás respetar una cuarentena de 14 días y contactar con tu centro de salud o 112 si presentas síntomas. Contacto estrecho son las personas que proporcionan cuidados, conviven o han mantenido un contacto en el mismo lugar a menos de 2 metros durante más de 15 minutos. Si no eres contacto estrecho deberás vigilar tus síntomas y respetar las medidas de distanciamiento recomendadas. Puedes encontrar más información en el siguiente enlace:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_que_hago_si_conozco_alguien_con_sintomas.pdf

¿Cómo cuidar mi salud durante este periodo posterior al confinamiento?

Es muy importante seguir cuidando tu salud durante esta etapa posterior al confinamiento, es el momento de recuperar o iniciar hábitos de ejercicio físico regular y alimentación adecuada. En los siguientes enlaces podrás encontrar recomendaciones sobre actividad física, alimentación y gestión de las emociones en este periodo, te animamos a que leas esta información y sigas las recomendaciones, tu salud te lo agradecerá.

- <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>
- Si por cualquier circunstancia debes permanecer en el domicilio, te interesarán los siguientes enlaces:
 - https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_estilos_de_vida_saludable_Actividad_fisica.jpg
 - <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/videosEjercicios/adultos/home.htm>
 - https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_estilos_de_vida_saludable_Alimentacion.jpg
 - https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_gestion_emocional.jpg
- Si requieres un consejo personalizado de hábitos saludables contacta con el servicio de prevención (prevención@dip-caceres.es) y nos pondremos en contacto contigo para ayudarte.

¿Dónde se puede obtener más información?

<https://saludextremadura.ses.es/web/publicationDetail?idItem=162522>