

**FICHA INFORMATIVA SOBRE CORONAVIRUS SARS-CoV-2**

R-ICP/5

**COLEGIO DE VETERINARIOS DE SALAMANCA**

Fecha: 30/03/2020

Pág: 1 de 10

<b>EMPRESA:</b>	COLEGIO DE VETERINARIOS DE SALAMANCA
<b>CENTRO DE TRABAJO:</b>	
<b>PUESTO DE TRABAJO:</b>	TODOS LOS PUESTOS
<b>RIESGO DE EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS SARS-CoV-2</b>	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN

	<b>Elaborado</b>	<b>Recibido</b>
<b>Cargo</b>	<b>Servicio de Prevención Ajeno</b>	<b>Trabajador</b>
<b>Nombre</b>	<b>IBERSYS SEGURIDAD Y SALUD, S.L.</b>	
<b>Firma</b>		
<b>Fecha</b>	Marzo 2020	

El objetivo de la presente ficha es informar al personal de la empresa **COLEGIO DE VETERINARIOS DE SALAMANCA**. obre las medidas preventivas generales a aplicar respecto al virus SARS-CoV-2, conforme a los procedimientos, recomendaciones...etc establecidos por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y el R.D. 664/1997 sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, el cual clasifica el Coronaviridae como Grupo 2 (excepto el SARS clasificado como Grupo 3).

**INFORMACIÓN GENERAL**

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



Los coronavirus son una familia de virus que normalmente afectan sólo a animales, aunque en ocasiones pueden transmitirse a las personas.

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce la enfermedad COVID-19.

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
@sanidadgob



## ¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



## ¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El **80%** de los casos presenta **síntomas leves**

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
 @sanidadgob



## Nuevo coronavirus: Qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes síntomas:

Fiebre



Tos



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

Si tienes:

Sensación de falta de aire



Empeoramiento

Sensación de gravedad

Llama al 112

Es un teléfono de urgencias.  
 Su buen uso depende de todos.

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
 @sanidadgob

17 marzo 2020

#ESTE VIRUS  
 LO PARAMOS UNIDOS



- Las personas que presenten fiebre o tos, deberán quedar en su domicilio y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando al teléfono arriba indicado habilitados por su CCAA.
- Si se tiene sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación real de gravedad por cualquier otro síntoma, llama al 061.
- Si los síntomas se manifiestan estando en el trabajo, deberá comunicárselo a la empresa; se debe llamar igualmente al teléfono arriba indicado habilitados por su CCAA y, a la espera de valoración por parte de los servicios médicos, alejar a la persona del resto del personal, (por lo menos dos metros de distancia) y llevarla a un cuarto separado, a ser posible bien ventilado. Se le debe recordar que se cubra la boca y la nariz con un paño desechable al toser o estornudar.

**MEDIDAS PREVENTIVAS A APLICAR****GENERALES**

- Ventilar de forma frecuente las instalaciones, si es posible mediante la apertura de ventanas o, si no es posible aumentando el grado de renovación de aire del sistema de ventilación
- Evitar el contacto cercano con personas que muestren signos de afección respiratoria como tos y/o estornudos
- Eliminar los saludos entre personas que impliquen besos, abrazos y contacto físico, reemplazándolos por rutinas de saludo a distancia.
- Evitar aglomeraciones en espacios cerrados, pasillos, accesos y salidas
- Evitar y reducir la frecuencia y el contacto estrecho entre personas. **Guardar la distancia de 2 m con el resto del personal**
- No compartir comida, objetos y utensilios sin limpiarlos previamente
- Intensificar la limpieza de las instalaciones, con especial atención a las superficies que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión, teniendo en cuenta también el número de personas que puedan tocar esas superficies, Por ejemplo: mesas, teléfonos, interruptores, tornos de acceso, servicios, salas de reuniones, pomos de las puertas,...

**REFORZAR HIGIENE PERSONAL**

Deben reforzarse las **medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. **Se recomienda:**

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
  - Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica
  - Si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico
- Llevar las uñas deben cortas y cuidadas
- No utilizar anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.
- Evitar el uso de lentillas. Si deben seguir usándose, antes de ponerlas y quitarlas se procederá al lavado de manos como se especifica más adelante.
- Retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que las manos facilitan su transmisión.

**ETIQUETA RESPIRATORIA**

- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura.
- Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

**DETECCIÓN DE SÍNTOMAS**

Observe su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Sensación de fiebre alta
- Dificultad respiratoria, sensación de falta de aire

Si desarrolla los síntomas indicados y ha estado recientemente en zonas de riesgo o ha tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado:

- Permanezca en su residencia habitual** y evite contacto con otras personas manteniendo una distancia superior a 2 metros.
- Contacte telefónicamente con el teléfono de información habilitado para tal fin en su CCAA y siga las instrucciones y protocolos de actuación que le comuniquen.
- Para dudas e información general, consulte los teléfonos disponibles en [mscbs.gob.es](http://mscbs.gob.es)
- Informe lo antes posible a su responsable en la empresa** para que se adopten las medidas necesarias.

**TRABAJADORES/AS ESPECIALMENTE VULNERABLES**

Si pertenece a alguno de los siguientes colectivos:

- personas con diabetes
- enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión,
- enfermedad hepática crónica,
- enfermedad pulmonar crónica,
- enfermedad renal crónica,
- inmunodeficiencia,
- cáncer en fase de tratamiento activo,
- embarazo
- mayores de 60 años.

**Informe inmediatamente a la empresa** para que puedan valorar tu estado y determinar si es necesario la adopción de medidas adicionales.

**LAVADO DE MANOS**

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. SIEMPRE se deben lavar las manos:

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose
- Después de utilizar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
- Antes de comer

Siga estos pasos durante el lavado de manos, mínimo durante 60 segundos

- Moje las manos
- Deposite una cantidad suficiente de jabón en las palmas de las manos

<b>1. FROTE LAS PALMAS DE LAS MANOS</b>	<b>2. FROTE LA PALMA DE UNA MANO CONTRA EL DORSO DE LA OTRA ENTRELAZANDO LOS DEDOS</b>
	
<b>3. FROTE LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SÍ CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS</b>	<b>4. FROTE EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA OPUESTA. REALIZAR EN AMBAS MANOS</b>
	
<b>5. CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN, FROTE EL PULGAR ATRAPÁNDOLO CON LA PALMA DE LA OTRA MANO</b>	<b>6. FROTE LOS DEDOS DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA OTRA CON MOVIMIENTOS DE ROTACIÓN</b>
	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Enjuague las manos con abundantes agua y eliminar todos los restos de jabón</li> <li><input type="checkbox"/> Seque las manos con una toalla desechable</li> <li><input type="checkbox"/> Use la misma toalla para cerrar el grifo</li> <li><input type="checkbox"/> Tire la toalla a la basura</li> </ul>	

CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS CON PREPARADOS ALCOHÓLICOS

# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.

 **Organización Mundial de la Salud** | **Seguridad del Paciente** | **SAVE LIVES**  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA | Clean Your Hands

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010.

**LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y OBJETOS**

Se deben limpiar todas las superficies que se toquen con frecuencia como mesas, tiradores de puertas, accesorios del baño, inodoro, teléfono, pasamanos de escaleras, interruptores, teclados de ordenadores, tablets, etc.

Para proceder la limpieza y desinfección emplear máscara quirúrgica (no tocarla mientras se usa), gafas, bata y guantes desechables.

Antes de comenzar a limpiar ventile bien la estancia

**Para la desinfección:**

- Emplee disolución de lejía comercial que sea apta para la desinfección de aguas: prepárela midiendo 20 ml con una jeringa (o 2 cucharas de las de postre) y añádelo a 1 l de agua. Prepare la mezcla justo antes de usarla, en agua a menos de 50°C. deje actuar por lo menos la disolución 10 minutos. Se puede usar también una solución desinfectante de uso doméstico con eficacia probada ante virus
- Utilice paños desechables, o rollo de papel, o cabezales de mopa desechables para hacerlo que después echará a la basura en doble bolsa
- Los objetos que no se pueden limpiar con soluciones desinfectantes se pueden limpiar con vapor (por ejemplo muebles tapizados)

**Limpieza de piezas de ropa que estuvieron en contacto directo con la persona afectada:**

- Meta toda la ropa que precise lavarse en una bolsa. Introdúzcala en otra bolsa limpia
- Al retirar la ropa de la bolsa no la sacuda e introdúzcala inmediatamente en la lavadora. Hágalo con cuidado y a ser posible vacíe la bolsa dentro. Lave las manos y ponga en marcha la lavadora. Use un programa de agua caliente (por encima de 60°C), sino use la temperatura más alta que pueda emplear según la prenda
- Lave esta ropa separada de otra

**Objetos que se pueden sumergir en agua:**

- Lávelos con agua caliente y detergente. Los ponga en remojo separado del resto de utensilios que no estuvieron en contacto con la persona afectada y después lávelos bien y aclare.
- Se puede usar un lavavajillas con un programa > 50°C. En este caso se puede mezclar con otros utensilios no afectados por la persona enferma.
- El cubo de la basura que se use para la limpieza, tendrá tapa y pedal de apertura y proveído de una bolsa con cierre hermético.
- Cuando finalice la limpieza retire los guantes, la bata y máscara, en este orden y deséchelas en una bolsa de la basura con cierre hermético (bolsa 1) que cerrará inmediatamente. Lave las manos correctamente. Cuando vaya retirar la basura meterá esta primera bolsa en otra limpia (bolsa 2), también con cierre hermético.
- Inmediatamente después de retirar la basura, lave las manos de nuevo.
- No arrastre por el suelo las bolsas de la basura o de la ropa.
- La basura que se genere en la limpieza se eliminará en los contenedores habituales de la basura, es decir, los de restos generales, evite los específicos de vidrio, papel y envases. Procure eliminar todos los residuos juntos y de una sola vez



**EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

**Guantes desechables** resistentes a la rotura que cumplan con la norma con la UNE-EN ISO 374.5:2016.

USO: deberá lavarse las manos, como se indica en esta ficha, cada vez que se retire los guantes y cuando se ponga unos nuevos. Tras su uso, los guantes deberán tirarse a un cubo de basura con tapa.

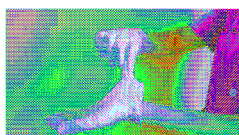
**Mascarillas desechables autofiltrantes tipo FFP2 o FFP3** que cumplan con la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009.

USO: se realizará higiene de manos (conforme a lo indicado en esta ficha) antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada. La mascarilla será el último equipo de protección individual que se retira, debe llevarse puesta hasta abandonar el espacio a limpiar.

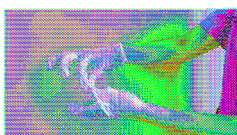
**CÓMO USAR UNA MASCARILLA**

- Lávate las manos con agua y jabón o bien con un desinfectante a base de alcohol.
- Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices las mascarillas de un solo uso.
- Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla asegurándote de que no hay espacios entre tu cara y la mascarilla.
- Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cuando sea el momento de quitártela hazlo por detrás, sin tocar la parte delantera y deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado. Lávate las manos a continuación.

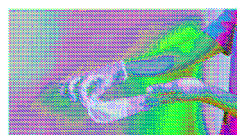
**RETIRADA DE GUANTES (FUENTE: OSALAN)**



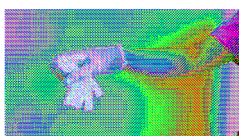
Pellizcar por el exterior del primer guante



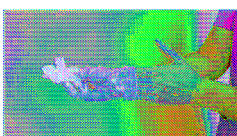
Retirar sin tocar la parte interior del guante



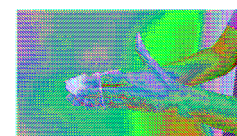
Retirar el guante en su totalidad



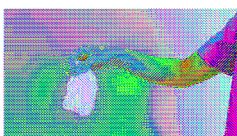
Recoger el primer guante con la otra mano



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

## Decálogo sobre **cómo actuar** en caso de tener **síntomas de COVID-19**:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre, tos y dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- |    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 1  | <b>AUTO-AISLARSE</b>                     | En una <b>habitación de uso individual</b> con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.<br>Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.     |    |
| 2  | <b>MANTENTE COMUNICADO</b>               | Ten disponible un <b>teléfono</b> para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.   |    |
| 3  | <b>¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?</b>           | Si tienes sensación de falta de aire o sensación de <b>gravedad</b> por cualquier otro síntoma <b>llama al 112</b> .   |   |
| 4  | <b>TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA</b> | Si no, <b>llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma</b> o contacta por teléfono con el centro de salud.  |  |
| 5  | <b>AUTOCUIDADOS</b>                      | Usa <b>paracetamol</b> para controlar la fiebre; ponte <b>paños húmedos</b> en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; <b>bebe líquidos</b> ; <b>descansa</b> , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. |  |
| 6  | <b>AISLAMIENTO DOMICILIARIO</b>          | Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las <b>recomendaciones para el aislamiento domiciliario</b> e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.   |  |
| 7  | <b>LAVADO DE MANOS</b>                   | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un <b>correcto lavado de manos</b> .   |  |
| 8  | <b>SI EMPEORAS</b>                       | <b>Si empeoras</b> y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, <b>llama al 112</b> .  |  |
| 9  | <b>14 DÍAS</b>                           | Se recomienda mantener el <b>aislamiento 14 días</b> desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.  |  |
| 10 | <b>ALTA</b>                              | El <b>seguimiento y el alta</b> será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.   |  |