

EDIFICIO CUZCO IV

GUIA DE BUENAS PRACTICAS Y RECOMENDACIONES EN EL USO DE INSTALACIONES Y ZONAS COMUNES POR COVID-19



PROTOCOLOS A SEGUIR



INTRODUCCION

La excepcional situación originada por la pandemia de COVID-19, y el subsiguiente Estado de Alarma declarado el pasado día 14 de marzo en todo el territorio nacional a través del Real Decreto 463/2020 y las sucesivas prorrogas aprobadas, mantienen severas restricciones de movimiento para toda la población. Ahora bien, los últimos anuncios oficiales del Gobierno nos sitúan ante un nuevo escenario de especial trascendencia para ir retornado paulatinamente a una denominada "nueva normalidad". El objetivo es que seamos capaces de hacerlo sin menoscabar los frágiles logros obtenidos hasta la fecha en la lucha contra la enfermedad.

Una adecuada coordinación y la necesaria colaboración de todos se hace imprescindible para superar con éxito este periodo.

Como propietarios y gestores de Cuzco IV asumimos el reto de implementar protocolos y establecer recomendaciones generales en el uso de las instalaciones y zonas comunes del edificio adaptados a las recomendaciones publicadas por los organismos oficiales competentes.

El objetivo prioritario no puede ser otro que el de potenciar la seguridad de todos los trabajadores y usuarios del Edificio, eso sí, tratando en todo momento de interferir lo menos posible en el normal desarrollo de nuestras respectivas actividades.

Las normas establecidas y las recomendaciones sugeridas deben ser entendidas como un complemento necesario de las propias normas o criterios de prevención de riesgos laborales que cada empresario debe adoptar en el seno de su propia organización. Ahora más que nunca es oportuno informar y concienciar a nuestros respectivos trabajadores de que es imprescindible el esfuerzo colectivo y desenvolvernos bajo estrictos comportamientos cívicos.

En base a ello hemos plasmado en el presente documento una guía de buenas prácticas, protocolos y recomendaciones a seguir en el ámbito de las zonas comunes del Edificio y del uso de determinadas instalaciones. A efectos prácticos y de sistematización de las mismas, se han dividido bajo los siguientes epígrafes:

- I. ACCESOS AL EDIFICIO
- II. ASCENSORES Y ESCALERAS INTERIORES
- III. CARTERIA PAQUETERIA
- IV. CLIMATIZACION
- V. SERVICIO DE LIMPIEZA, RESIDUOS Y VARIOS
- VI. INFORMACION GENERAL Y ENLACES DE INTERES



I.- ACCESOS AL EDIFICIO

I.1 PEATONAL

El acceso general de trabajadores y visitas continuará efectuándose en las mismas condiciones que venía realizándose con anterioridad a la declaración del Estado de alarma, siendo por tanto imprescindible disponer de la correspondiente tarjeta personal que activa la apertura de los tornos que permiten el paso al vestíbulo de ascensores.

Acreditación de visitas. - Las visitas deberán consecuentemente acreditarse en el mostrador de recepción siguiendo los protocolos existentes hasta la fecha, con las siguientes particularidades:

- La zona alrededor del mostrador será señalizada con marcas en el suelo para que las personas, en caso de coincidir varias simultáneamente para su acreditación, mantengan una distancia mínima.

- El documento de identidad de la visita no se entregará a la azafata de recepción, lo colocará en el lector su portador. Una vez retirado se expedirá la tarjeta de acceso. Todas las tarjetas de visita son objeto de desinfección cada vez que son reutilizadas.

Recorridos de entrada y salida. - Con el fin de crear un tránsito más fluido en el vestíbulo principal y generar un mayor distanciamiento en el flujo de personas, entendemos oportuno establecer un recorrido de entrada por el lado más próximo al mostrador de recepción, y otro recorrido de salida por el lado opuesto. No obstante, para no dar lugar a obstáculos en caso de evacuación, dichos recorridos serán únicamente marcados a modo de indicación en el pavimento.

Toma de temperatura. - A través de un robot con cámara termográfica habilitado en la puerta principal del Edificio se tomará la temperatura corporal a todas las personas que entren. La tecnología del mismo no hará necesario que cada usuario sea tratado de modo individual. Los registros son automáticos y únicamente en caso de detectarse una temperatura superior a 38 grados centígrados se activará una señal acústica, dando lugar a la intervención del personal de control de acceso.

Es necesario recalcar que todas las recomendaciones y directrices sanitarias de organismos internacionales y nacionales, así como de las pautas marcadas por los planes de prevención de riesgos laborales, son unánimes a la hora de considerar un factor de riesgo el acceder a un lugar de pública concurrencia con un estado febril. Es por ello que entendemos plenamente justificado no permitir acceder al edificio a ninguna persona en tal situación.



INVERSIONES Y PATRIMONIO CASTELLANA, S. L.

Tanto si la persona con fiebre fuera un usuario habitual de Cuzco IV, como una visita, se le comunicará la imposibilidad de pasar y desde la recepción se reportará la circunstancia a la empresa donde trabaja o que fuera a visitar, para que puedan adoptar las medidas que consideran oportunas. Si la persona en cuestión insistiera en acceder, se recabará la presencia de los cuerpos y fuerzas de seguridad del - estado para que adopten las medidas que fueran oportunas.

Nota: El plazo estimado de suministro e instalación del robot facilitado por nuestro proveedor es de quince días. La saturación de la demanda de este tipo de productos hace muy complicado en estos momentos su adquisición a corto plazo.

Medidas de higiene en vestíbulo principal. - Al efecto de reforzar las medidas de higiene en el acceso al edificio se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Rociado con producto desinfectante de la alfombrilla de suelo que se ubica en la puerta principal para procurar una actuación inhibidora de posibles partículas del virus en el calzado de las personas que acceden al edificio. Se recomienda un pequeño frotado de las suelas en dichas bandas para una mayor efectividad.
- Dispensador de hidrogel alcohólico automático en el mostrador de recepción, junto con pañuelos desechables para el lavado de manos.
- Instalación de papeleras con cierre y activación de apertura a través de pedal, tanto en la puerta de acceso principal como en el mostrador de recepción.

Sugerencias. - Como se ponía de manifiesto en la introducción de este protocolo, para obtener los resultados que todos deseamos, es necesario recabar la implicación no solo de las empresas arrendatarias y sus propios servicios de prevención de riesgos laborales, si no la concienciación de nuestros trabajadores, proveedores, clientes y en general de cualquier persona que por la circunstancia que sea acceda al edificio. En este sentido, los dos criterios elementales transmitidos por los organismos sanitarios: (i) procurar el mayor distanciamiento social entre personas (ii) adoptar medidas de higiene; requieren de una actitud cívica y colaborativa por lo que sugerimos:

- Flexibilización de horarios de entrada y salida, tratando de evitar, en la medida de lo posible, horas punta que den lugar a aglomeraciones en el vestíbulo principal.
- Acceso y salida en fila procurando mantener la mayor separación posible con quien nos precede.
- Uso racional de los medios de higiene habilitados.
- Evitar como punto de encuentro o espera de otras personas el propio vestíbulo, y transitar por el mismo con fluidez.
- Planificar las menores salidas y entradas posibles durante la jornada laboral.
- Procurar la apertura de los tornos sin utilizar las manos y llevar a cabo regularmente una desinfección de las propias tarjetas que los activan.



1.2 RODADO

Las normas de acceso con vehículo continuaran aplicándose del mismo modo que hasta la fecha, siendo necesario el uso de la tarjeta asociada a la matricula. Con independencia de las limitaciones que oficialmente puedan estar en cada momento en vigor respecto del uso compartido de vehículos, es muy importante recordar que solo está autorizado el acceso al Edificio a través del aparcamiento, de una persona por coche.

Toma de temperatura. - El personal de control de la garita del aparcamiento tomara mediante un termómetro infrarrojo sin contacto la temperatura corporal de cada conductor. A tal efecto rogamos la máxima colaboración de los trabajadores del Edificio, que deberán parar, y sin necesidad de bajar del vehículo, se les acercara el aparato para la comprobación pertinente.

En el caso de registrarse una temperatura de 38 grados centígrados se procederá conforme a lo indicado anteriormente respecto del acceso peatonal al Edificio.

Desinfección de calzado. - Rociado con producto desinfectante de las alfombrillas de suelo que se ubican en las puetas de cada planta de sótano para procurar una actuación inhibidora de posibles partículas del virus en el calzado de las personas que acceden al edificio. Se recomienda un pequeño frotado de las suelas en dichas bandas para una mayor efectividad.

II.- ASCENSORES Y ESCALERAS INTERIORES

El uso de los ascensores no cabe duda que constituye uno de los puntos críticos en cuento a la gestión del flujo de personas a través del Edificio. El espacio de estos y la distancia de seguridad recomendada condicionan su capacidad a un máximo de cuatro usuarios en cada trayecto, para los ascensores de plantas superiores, y de una sola persona en los ascensores de aparcamiento. A modo de recordatorio se han compartimentado los ascensores de plantas superiores mediante franjas en el suelo que los dividen en cuatro partes y se han colocado carteles informativos al respecto.

Se establece por tanto la siguiente **limitación de aforo**.

- Ascensores aparcamiento: 1 persona
- Ascensores plantas superiores (incluido montacargas): 4 personas



INVERSIONES Y PATRIMONIO CASTELLANA, S. L.

Uso de escaleras. - Obviamente en los momentos puntuales de mayor concurrencia de tránsito de público la absorción del flujo de personas se verá limitada, por lo que es recomendable que aquellos trabajadores que su estado físico se lo permita y de manera especial quien se dirija a plantas inferiores del edificio, hagan un uso alternativo de las escaleras para subir o bajar.

Como norma general aconsejamos que en las posibles horas punta cualquier desplazamiento entre plantas del edificio separadas por menos de seis pisos, se lleve a cabo por las escaleras, especialmente cuando el trayecto sea de bajada.

Como medida adicional en el uso de las escaleras y a fin de evitar cruces que reducen el distanciamiento entre personas, sugerimos que la escalera norte (la situada frente a los tornos) sea prioritariamente utilizada para trayectos de subida y la escalera sur (que desemboca en ascensores de aparcamiento) se utilice para bajar.

Medidas de higiene y sugerencias. - La limpieza de botoneras interiores y exteriores de ascensores, así como pasamanos de escaleras y pomos de apertura de puertas, fue intensificada desde los primeros momentos en que se puso de manifiesto la propagación de la pandemia, por lo que se vienen aplicando productos específicos recomendados varias veces al día sobre dichos elementos. También se ha habilitado en el vestíbulo de ascensores de planta baja un dispensador de gel hidroalcohólico.

En cualquier caso, se recomienda:

- Que todos los usuarios de los ascensores porten mascarillas y guantes.
- Que se limite todo lo posible el movimiento de personas por el edificio. Lo ideal una entrada y salida al día.
- Que se evite toser o estornudar en los ascensores.
- Que se evite el apoyo en las barandillas en los desplazamientos por las escaleras y se mantengan las distancias de seguridad entre personas, tanto en los cruces como en la circulación en un mismo sentido.

III. CARTERIA, PAQUETERIA, CARGA Y DESCARGA

El servicio de cartería continuará prestándose de igual forma con la única salvedad que el trabajador de reparto interno hará uso de guantes y mascarilla durante su jornada completa, tanto en la recepción y clasificación de la correspondencia como en su posterior distribución por las plantas.

Todo el personal de las empresas de mensajería y de Correos que entreguen certificados postales seguirán el siguiente protocolo:



INVERSIONES Y PATRIMONIO CASTELLANA, S. L.

- Accederán a través del garaje provistos de mascarilla y guantes.
- Se les tomará temperatura y en caso de registrar más de 38 grados se denegará el acceso. Esa circunstancia se notificará a la empresa destinataria para que, si lo estima oportuno, se haga cargo a través de su personal de la recepción del envío en el centro de paquetería del sótano -1.
- Se les exigirá la desinfección de manos con gel hidroalcohólico que se encontrará a su disposición junto a la garita de garaje y de calzado mediante el uso adecuado de las alfombrillas de acceso al vestíbulo de ascensores.
- Únicamente deberán utilizar el montacargas, respetando estrictamente las limitaciones de aforo y condiciones de uso.

Este mismo protocolo también deberá seguirse:

(i) por el personal propio de los arrendatarios o de cualquier proveedor de servicios o suministros que acceda al Edificio a través de las plazas de carga y descarga de mercancías del sótano -1.

(ii) por el personal de contratistas o subcontratistas que pudieran intervenir en trabajos de montaje, reforma o adaptación de instalaciones, tanto particulares de cualquier arrendataria, como generales del edificio que puedan llevarse a cabo.

IV. CLIMATIZACION

El sistema de climatización se ha ajustado para aumentar el número de renovaciones por hora o el porcentaje de aire limpio exterior para evitar en lo posible la recirculación del aire.

Se va a reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.

Por otro lado, se van a instalar con el fin de mejorar la calidad del aire, sistemas de radiación UV los cuales provocarán la inactivación de posibles virus y otros microorganismos a su paso por las unidades y evitará la formación de biocapas en la instalación.

Se recomienda mantener la temperatura interior de las oficinas entre 23 y 26°C.



V. SERVICIO DE LIMPIEZA, RESIDUOS Y VARIOS

V. 1. Servicio de limpieza.

Si bien a lo largo de este documento se han ido poniendo de manifiesto diferentes medidas enmarcadas en el servicio general de limpieza de zonas comunes de Cuzco IV, consideramos oportuno dedicar un apartado independiente a este aspecto de especial relevancia en la lucha contra la propagación del virus.

En ese sentido ponemos de relieve que las zonas comunes del edificio se van a someter de forma periódica a un tratamiento de desinfección por **nebulización** con desinfectantes de amplio espectro. La aplicación de estos productos precisa que no haya tránsito de personas durante el tratamiento, por lo que siempre se llevará a cabo en sábado, comunicándose con la debida antelación para evitar interferencias.

Las frecuencias de limpieza de elementos sensibles o de mayor exposición al patógeno se han aumentado, y para mayor garantía de la eficacia de las medidas adoptadas en todas las zonas comunes del edificio, se va a realizar **Certificación Clean Site Covid-19**, a través de la entidad de inspección y control ECA Bureau Veritas.

V.2. Residuos.

La gestión de los residuos del edificio continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación. En este sentido es preciso llamar la atención sobre la necesidad de que todos los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean depositados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal. Del mismo modo todo material de higiene personal –mascarillas, guantes de látex, etc.—debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

Nunca deben evacuarse ese tipo de residuos a través de los inodoros, suponen un riesgo de contaminación de estos y además puede provocar atrancos en las instalaciones generales. Recomendamos que en los aseos de cada arrendatario se instalen carteles informativos con las debidas advertencias al respecto.



INVERSIONES Y PATRIMONIO CASTELLANA, S. L.

Los desechos indicados deben depositarse en bolsas de plástico en los contenedores apropiados que permitan su posterior tratamiento por el personal de limpieza, tanto para su retirada en las oficinas como para su traslado hasta el cuarto de basuras. El referido personal deberá seguir los propios protocolos que las empresas de limpieza transmitan a sus trabajadores para la manipulación de esos residuos, recomendándose desde nuestra perspectiva el uso de guantes y que las bolsas de las papeleras sean debidamente cerradas para su transporte a través exclusivamente del montacargas.

Ese es el protocolo que se seguirá respecto de las papeleras que se habilitaran en los vestíbulos principal y de ascensores en planta baja. Ahora bien, ante la escasez de contenedores de la tipología recomendada, las actuales papeleras ubicadas en los vestíbulos de plantas se retirarán con el fin de evitar un uso inadecuado de ellas y el tratamiento incorrecto de dichos residuos.

V.3. Zona restauración

Estando dicha actividad especialmente regulada y condicionada por la normativa que en cada momento es aplicable en función de las diferentes fases establecidas para la desescalada, nos encontramos en contacto a día de hoy con la gestora del espacio, la empresa DO EAT, para determinar la forma y formulas en que se puede volver a prestar el servicio.

Es nuestra intención comunicar las decisiones que puedan irse adoptando sobre el particular a través de otros medios.

V.4. Aseos zonas comunes

- Se va a limitar el número de personas que pueden acceder al mismo de forma simultánea, facilitando el uso de hidrogeles desinfectantes y la posibilidad de usar toallitas desinfectantes para acceder a las cabinas de servicio cerradas.
- Se pondrá a disposición de los usuarios toallitas de papel desechable de fácil acceso.
- Las instalaciones de los aseos serán desinfectadas de forma periódica y varias veces en cada turno de trabajo, a determinar según las características y frecuencia de dicho uso.

V.6. Personal de mantenimiento

Todo el personal propio de mantenimiento al servicio del Edificio continuará ejecutando sus tareas regularmente. A tal efecto, tanto para su propia seguridad como para la del resto de usuarios, irán provistos de guantes, mascarilla y pantalla protectora, muy especialmente cuando fuera requerida o necesaria su presencia en las instalaciones de alguno de nuestros arrendatarios.



V. INFORMACION GENERAL Y ENLACES DE INTERES

Cada arrendataria deberá adoptar las medidas que estime oportunas en la incorporación de sus trabajadores a sus respectivos puestos de trabajo teniendo en cuenta que las recomendaciones, sugerencias y protocolos recogidos en este documento se formulan en base a los principios establecidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y, en modo alguno, deben entenderse excluyentes de cualesquiera otras que, en desarrollo de aquellas actividades propias de prevención de cada empresa, garanticen un mayor nivel de protección de la seguridad y salud de los trabajadores, siendo responsabilidad de cada empresa integrarlas de forma adecuada en sus respectivos planes.

Desde el momento en que comenzó la propagación de la pandemia en España y hasta la fecha, tanto a nivel empresarial como a nivel personal, y desde diferentes ámbitos, estamos siendo sometidos a informaciones de toda índole relacionadas con ella. Es muy probable que muchos de nosotros estemos familiarizados con una buena parte de los consejos más extendidos o las normas de comportamiento más elementales y comunes, pero nunca está de más insistir en actitudes sencillas que pueden resultar especialmente útiles en la prevención, por lo que nos permitimos poner de manifiesto algunas de ellas.

Medidas higiénicas básicas

Tienen como finalidad el prevenir el potencial riesgo de contaminación o contagio propio o ajeno, en el ámbito del trabajo. Es tarea de todos concienciar a los usuarios del edificio que:

- Deben mantener distanciamiento social de 2 metros y reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.
- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección y que deben realizar periódicamente un lavado de ellas para la prevención y control de la infección.
- Al toser o estornudar, taparse la boca y nariz con un pañuelo y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.

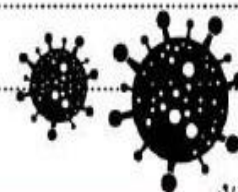


INVERSIONES Y PATRIMONIO CASTELLANA, S. L.

- Es recomendable el uso de mascarilla de barrera (con marcado conforme a la especificación UNE- 0064-1), cuando trabajas con otras personas alrededor y en la utilización de las zonas comunes del edificio Cuzco IV.

Consejos para evitar infectarse con Covid-19

Prevención La población debe tomar las medidas de prevención para evitar la propagación del coronavirus (Covid-19)



Recordamos a nuestros arrendatarios que deberán poner a disposición de sus trabajadores las instrucciones y normas de prevención a aplicar en su centro de trabajo y asegurar que tengan fácil acceso a agua y jabón, así como el uso de dispensadores jabonosos y/o de solución alcohólica desinfectante en presentaciones individuales en el interior de cada oficina y papel desechable para secado.

Recomendamos a las empresas reforzar las tareas de limpieza en todas sus instalaciones, con especial incidencia en superficies, en particular aquellas que se tocan con más frecuencia como pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por parte de los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas, termostatos y ordenadores. Es particularmente importante, la desinfección periódica de las mesas o mostradores de preparación de pedidos, así como de los embalajes antes de su entrega a repartidores y clientes. También sería necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.



Distanciamiento interpersonal

Tanto en las zonas comunes como en los propios espacios arrendados ha de procurarse el NO hacinamiento de las personas y el mantenimiento de las distancias interpersonales de seguridad en todos los posibles "ejes de relación" (laterales, anterior y posterior). Como medidas generales recomendamos las siguientes acciones a todos nuestros arrendatarios:

- Analizar la distribución y organización espacial, así como de los procesos de trabajo, tales como el trabajo en recintos, salas, etc., para garantizar las distancias de seguridad.
- Propiciar que durante toda la jornada se pueda conservar la norma de mantener siempre una distancia prudencial entre los trabajadores u otras personas (2 metros).
- En el caso de cruces inevitables por espacios estrechos (pasillos, por ejemplo) sin utilizar protección respiratoria, ser realizarán en el menor tiempo posible, sin pararse, y girando la cara hacia el lado contrario donde está la otra persona.
- Como norma general, las tareas que no puedan hacerse conservando 2 metros de separación, o alternativa de barrera física, deben hacerse con EPI's o suspenderse.
- Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo.

Recordamos que el Edificio dispone en espacio C4 de salas polivalentes de diferentes tamaños (desde 5 hasta 50 personas) al servicio de nuestros arrendatarios, las cuales debidamente ajustadas en su aforo permiten garantizar el distanciamiento social y, habilitan el trabajo de diferentes equipos humanos.

Medidas de actuación ante la "sospecha o activación" de un posible caso.

En la situación actual, se seguirán dando nuevos casos probables de COVID-19, para lo que deberemos de seguir aplicando una serie de medidas.

Cada trabajador debe observar su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas: tos, sensación de fiebre alta, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire. En caso de que presente alguno de estos síntomas, comunicarlo a su inmediato superior y si es posible no acudirá al trabajo.



INVERSIONES Y PATRIMONIO CASTELLANA, S. L.

Cuando aparezca síntomas sospechosos de posible infección tales como fiebre (superior a 37,7), tos o dificultad respiratoria, principalmente, las medidas a aplicar serán las siguientes:

- Aislamiento del caso posible.
- A la persona afectada se le pondrá una mascarilla quirúrgica y se le llevará a un área de aislamiento destinada a tal fin. Si no se dispusiera de dicha área, porque no hubiera otra posibilidad, se le pondrá en un área separado de las demás personas por lo menos con una distancia de dos metros.
- En ambos casos, la persona acompañante también deberá de utilizar una mascarilla quirúrgica.

Medidas de actuación, evacuación y aislamiento:

Una vez adoptadas las medidas anteriores, se procederá a contactar con la autoridad sanitaria a través del 112 / 061 / teléfonos COVID-19 de la Comunidad Autónoma de Madrid 900 102 112.

Medidas de limpieza:

Una vez evacuada la persona sospechosa de estar infectada, la empresa arrendataria procederá a la limpieza de la zona de trabajo en la que estuviera trabajando, especialmente las superficies de trabajo y las herramientas, utensilios o dispositivos con los que estuviera trabajando en ese momento. Dicha limpieza se realizará con una solución de agua con lejía o con paños de limpieza con solución hidroalcohólica según los casos y tipo de dispositivo.

Identificación de contactos:

Por «contacto estrecho» de casos posibles, probables o confirmados se entiende:

Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas o convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.

El servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales de la empresa arrendataria, cuando proceda, será el encargado de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.

Una vez informado, deberá de recoger información sobre qué personas hayan podido estar en contacto con la persona que ha presentado síntomas y notificar de ello a la autoridad sanitaria.

Medidas de seguimiento y control:

La autoridad sanitaria, una vez analizada la información sobre la incidencia, determinará las medidas de actuación en cada caso, siendo la primera de ellas una medida de aislamiento que, según las características de la situación, se acompañara o no de otras acciones específicas que determinarán.



Infografía informativa

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)



EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA, EVITA EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS



EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y LA BOCA



LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN



AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO DESECHABLE



SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO



FUERA DE CASA Y EN EL TRABAJO

Procura no tocar superficies y cuando lo hagas lávate bien las manos con agua y jabón

La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes

Evita tocarte ojos, boca o nariz

Mantén la distancia de seguridad de 2 metros (mínimo 1 m).

Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se toca

AL LLEGAR A CASA

Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta

Lávate las manos con agua y jabón

Separa los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta

Si has estado en un ambiente cerrado con más personas de manera continuada, separa en una bolsa la ropa que hayas usado sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos antes de manipularla.

HIGIENE DE MANOS

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta.

Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.

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.

El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.



Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos

1



Con solución alcohólica:
20-30 segundos

1



2



Palma contra palma.

3



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4



Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5



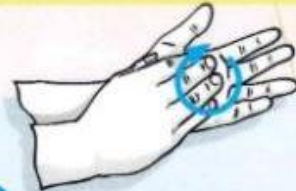
Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8



Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



8

Dejar secar al aire



Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos





Cómo ponerse y quitarse adecuadamente un respirador desechable

LÁVESE BIEN LAS MANOS ANTES DE PONERSE Y QUITARSE EL RESPIRADOR.

Si ha usado con anterioridad un respirador que le ha ajustado bien, use el mismo tamaño, modelo y la misma marca.

Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, NO LO USE. Reemplácelo con uno nuevo.

Evite que haya vello facial, hebras de cabello, joyas, lentes, prendas de vestir o cualquier otra cosa entre el respirador y su cara o que esté previniendo la colocación adecuada del respirador.

Siga las instrucciones que vienen con el respirador.¹

Colocación del respirador



Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

Revisión del ajuste²



Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.



Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.

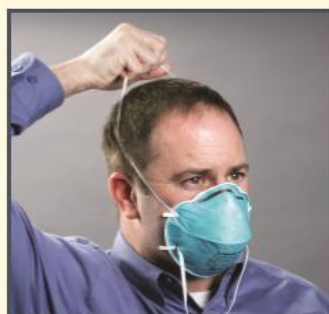


Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Para quitarse el respirador



¡NO TOQUE la parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!



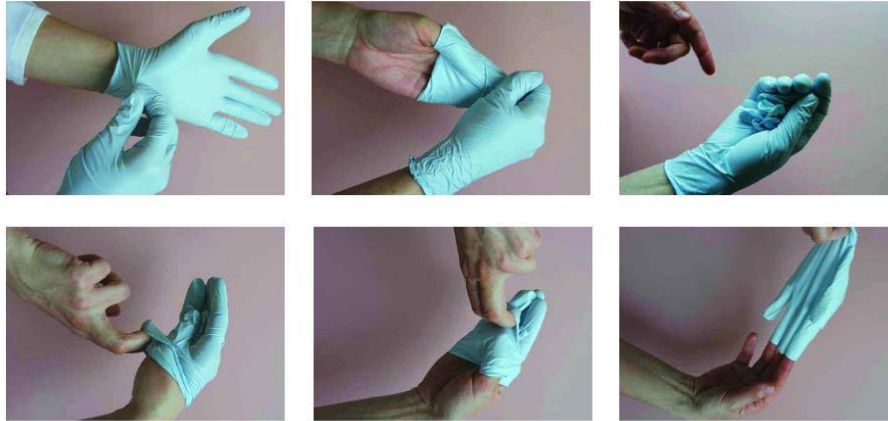
Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



Bote el respirador en el recipiente de desechos ¡LÁVESE LAS MANOS!



RETIRADA DE LOS GUANTES



En la tabla siguiente se muestra el uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI, basado en la distancia de una persona con COVID-19 y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).

Mascarillas (1)

Recomendaciones según distancia con la persona sintomática

Distancia	PERSONA CON MASCARILLA QUIRÚRGICA (PS) DURANTE TODO EL ENCUENTRO	PERSONA SIN MASCARILLA DURANTE TODO EL ENCUENTRO O PARTE DE ÉL
> 2 METROS	sin mascarilla	
1-2 METROS	mascarilla quirúrgica	mascarilla quirúrgica
1 METRO	mascarilla quirúrgica	protección respiratoria FFP2 (EPI)
PROCEDIMIENTOS CON GENERACIÓN DE AEROSOLES		
	protección respiratoria FFP2 (EPI)	protección respiratoria FFP3 (EPI)

23 marzo 2020
Adaptado de CDC Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies (www.cdc.gov)

Mascarillas (2)

PERSONAL MÁS EXPUESTO (tipo de intervención y menor distancia)

Si **NO HAY SUFICIENTES** mascarillas FFP2, FFP3 (EN 149) o mascarillas con filtros (P2 o P3) contra partículas (EN 140 / EN 143)

Considerar viabilidad de alternativas:

- Otros EPI de las vías respiratorias (1)
- Uso extendido de mascarillas (2)
- Mascarillas autofiltrantes o filtros fuera del plazo de caducidad (3)
- Reutilización limitada (4)
- Priorizar el uso según tipo de exposición del personal (5)
- Pantallas faciales (EN 166) (6)

PERSONAL MENOS EXPUESTO

MASCARILLA QUIRÚRGICA EN 14683 + Mantener Distancia

23 marzo 2020
Adaptado de CDC Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies (www.cdc.gov)

(1) Máscaras completas EN 136 + filtros frente a partículas EN 143. Equipos filtrantes de ventilación asistida provistos de máscaras o mascarillas EN 12942. Equipos filtrantes de ventilación asistida incorporados a casco o capuz EN 12941.
(2) Uso extendido de mascarillas autofiltrantes: Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla en encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes diferentes, sin quitarse la mascarilla entre ellos. El uso extendido es muy adecuado en situaciones en las que varios pacientes tienen el mismo diagnóstico de enfermedad infecciosa y se agrupan (por ejemplo, se alojan en la misma unidad hospitalaria).
(3) Uso de EPI más allá de la vida útil designada por el fabricante: Es necesario tener en cuenta que las mascarillas (EPI) fuera del plazo de caducidad pueden no cumplir con los requisitos para los cuales fueron certificadas. Con el tiempo, los componentes como las cintas y el material del puente nasal pueden degradarse, lo que puede afectar la calidad del ajuste. Inspeccione visualmente la mascarilla para verificar que sus componentes no se hayan degradado.
(4) Reutilización limitada: Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla para encuentros múltiples con pacientes pero retirándola después de cada encuentro y siempre haciendo uso de guantes. La reutilización ya se ha recomendado como una opción para conservar la protección respiratoria durante brotes y pandemias de patógenos respiratorios previos y podría ser necesaria cuando se atiende a pacientes con COVID-19. Sin embargo, se desconoce cuál es la contribución potencial de la transmisión por contacto para el SARS-CoV-2, y se debe tener precaución. Existe la opción de reutilizar las mascarillas entre distintos usos sometiéndolas durante 30 minutos a una temperatura de 70°C con el fin de inactivar el virus SARS-CoV-2.
(5) Priorizar el uso por tipo de actividad: Este enfoque de priorización es apropiado cuando los equipos de protección respiratoria (EPR) son tan limitados que ya no es posible que todo el personal sanitario use EPR de manera rutinaria cuando atiende a un paciente con COVID-19. Se debe priorizar el uso de EPR con las exposiciones de mayor riesgo, incluida la presencia en la sala durante los procedimientos con generación de aerosol realizados en personas sintomáticas.
(6) Pantallas faciales (EN 166): Protege mascarilla para reutilización. Da protección añadida sobre mascarilla quirúrgica. Evita contacto mano cara. Protege frente a salpicaduras.



ENLACES RECOMENDADOS

Es mucha y variada la información que desde paginas oficiales podemos encontrar en internet respecto del COVID-19. De la misma, nos hemos permitido introducir en este último apartado una pequeña selección de enlaces que pueden ser útiles y de interés para los usuarios en general de Cuzco IV.

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

www.mscbs.gob.es

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

www.insst.es

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

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf

<http://www.mitramiss.gob.es/>

http://www.mitramiss.gob.es/ficheros/ministerio/inicio_destacados/Gua_Definitiva.pdf

El presente protocolo ha sido confeccionado en Madrid a 6 de mayo de 2020

Todos los derechos reservados. Información exclusiva de Inversiones y Patrimonio Castellana SL