



Recomendaciones Generales 11-Marzo-2020. 19:00h

CORONAVIRUS

1. **LAVATE LAS MANOS sucias CON AGUA-JABON**, al menos 20 segundos, y sécate con papel. Si están limpias usa **SOLUCION ALCOHOLICA** (al menos 60% de alcohol). Ambas cosas reducen altamente la trasmisión. Hazlo con frecuencia.
2. Con tus manos, **NO TOQUES TU BOCA/NARIZ/OJOS**. Es muy importante.
3. La **MASCARILLA**. La población general sana no necesita utilizarla, pero sí las personas con fiebre y tos.
  - a. Ojo, pónstela **tras lavarte las manos**,
  - b. Que **no haya espacios** entre cara y máscara.
  - c. No la toques mientras la usas; si lo haces, lávate las manos (ver punto 1).
  - d. Cámbiala cuando esté húmeda y no la reutilices si es de un solo uso.
  - e. Quítatela por detrás
4. **DESINFECTA LAS SUPERFICIES**. Tras toser, las gotículas con virus caen al suelo. El virus sobrevive 28 días en la gota si la temperatura es inferior a 10°C, pero solo aguanta un día a más de 30°C.
5. **EVITA LAS AGLOMERACIONES**. No seas imprudente. Aunque cualquiera puede estar infectado, sin saberlo durante 14 días, con el conocimiento actual, las personas que no presentan fiebre/tos no transmiten la enfermedad.
6. **Si TOSES/ESTORNUDAS, cubre TU boca** con tu codo, o con un pañuelo de papel y tíralo inmediatamente a la basura.
7. **SEPÁRATE 1'5 METROS** y apenas tendrás riesgo.
8. **EVITA BESOS, ABRAZOS**, etc, y reducirás el riesgo. Guárdalos para después de la epidemia.
9. La infección por Coronavirus cursa habitualmente con FIEBRE (38°C o más). **SI TIENES FIEBRE y tos seca, QUÉDATE EN CASA**. Puedes tener cualquier resfriado o gripe estacional. Podrías necesitar PARACETAMOL. Bebe agua abundante. No tomes antibióticos por tu cuenta. **NO VAYAS A URGENCIAS DEL HOSPITAL salvo caso grave...**puede infectarse más gente.
10. **SI TIENES FIEBRE y tos seca, y sensación de falta de aire, QUÉDATE EN CASA**, y llama al teléfono recomendado por las autoridades (CLM 900.122.112 gratuito las 24 horas).
11. Los niños apenas se afectan. **LA MAYORÍA** de adultos afectados serán **LEVES** (80%).
12. Los **CASOS GRAVES** (neumonía, fallo multiorgánico) ocurren en quienes padecen otras enfermedades o son inmunodeprimidos.
13. **MORTALIDAD**: la gripe estacional tiene una mortalidad del 1%. El coronavirus mata al 2-3% aproximadamente, con una media de 85 años, y suelen ser enfermos pluripatológicos.
14. Hoy la OMS ha declarado el estado de **PANDEMIA**. Las medidas por las autoridades españolas pueden retrasar y minimizar **el pico, que se producirá en las próximas 2 semanas...**pero no lo anularán.



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS  
DE LA  
PROVINCIA DE ALBACETE

15. No te alarmes. Pero No desprecies estas medidas. En China están conteniendo la epidemia.
16. Estas medidas pueden variar rápidamente según tengamos más datos.

Recomendaciones Para profesionales Sanitarios

1. Extremar las medidas de higiene.
2. Ante pacientes con síntomas respiratorios sin sospecha de coronavirus, usa **MASCARILLA QUIRÚRGICA**.
3. A los pacientes con sospecha de coronavirus, **ponle la mascarilla**.
4. Usa **EQUIPO DE PROTECCIÓN** adecuado.
5. Si tienes fiebre o síntomas respiratorios agudos **NO VAYAS AL TRABAJO**. CONTACTA CON TU MÉDICO DE CABECERA. LLAMA A EPIDEMIOLOGÍA Y MEDICINA PREVENTIVA.
6. Cancela los eventos en que participen sanitarios.

Protección respiratoria:

1. Los casos confirmados y en investigación deben llevar **MASCARILLA QUIRÚRGICA: 1ª** medida de protección para el trabajador. (norma UNE-EN 14683:2019+AC:2019). En ningún caso incluirá válvula de exhalación.
2. El personal sanitario en contacto a menos de 2m con casos en investigación o confirmados debe llevar **MASCARILLA AUTOFILTRANTE TIPO FFP2** o media máscara provista con filtro contra partículas P2. Las mascarillas autofiltrantes o, en su caso, los filtros empleados no deben reutilizarse.
3. En caso de generar **BIOAEROSOLES** en concentraciones elevadas, se recomienda el uso por el personal sanitario de mascarillas autofiltrantes contra partículas **FFP3** o media máscara con filtro contra partículas P3.
4. Los equipos de **protección respiratoria deben quitarse en último lugar**, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.

Guantes:

Guantes de protección (norma UNE-EN ISO 374.5:2016). En actividades de atención al paciente y en laboratorios, los guantes que se utilizan son **desechables** ya que las tareas asociadas requieren destreza y no admiten otro tipo de guante más grueso. En toda otra actividad, por ejemplo tareas de limpieza y desinfección de superficies que hayan estado en contacto con pacientes, puede optarse por guantes más gruesos.

Protección ocular y facial:

Se debe usar (según norma UNE-EN 166:2002) cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas. Se recomienda siempre protección ocular durante los procedimientos de generación de aerosoles. No existe norma específica de protectores oculares frente a microorganismos. Pueden ser:

- a. **GAFAS INTEGRALES** frente a gotas
- b. **PANTALLAS FACIALES** frente a salpicaduras (ambos, campo de uso 3).
- c. Es posible el uso de **GAFAS DE MONTURA UNIVERSAL CON PROTECCIÓN LATERAL**, para evitar el contacto con manos o guantes.

Ropa de protección –EPI–:

1. Previene ante la posible salpicadura de fluidos biológicos o secreciones procedentes del paciente confirmado o en investigación (norma UNE-EN 14126:2004). En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico).
2. Se recomienda sea desechable.
3. Colocación y Retirada. Antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.
4. Debe evitarse que los EPI sean fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS  
DE LA  
PROVINCIA DE ALBACETE

retirados.

[https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE\\_EN\\_A1sl.pdf](https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE_EN_A1sl.pdf).

5. Desecho o descontaminación. Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados y ser tratados como residuos biosanitarios clase III. Si no se puede evitar el uso de EPI reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos.
6. Almacenaje y mantenimiento: siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante.

#### BIBLIOGRAFÍA

1. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

2. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

3. Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

4. Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.

5. World Health Organization. Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. Interim Guidance. WHO: Geneva; 2020. Disponible en:

[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-healthcare-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-healthcare-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

6. European Centre for Disease Prevention and Control. Infection prevention and control for the care of patients with 2019-nCoV in healthcare

settings. ECDC: Stockholm; 2020. Disponible en: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/infection-prevention-and-control-carepatients-2019-ncov-healthcare-settings>

7. Centers for Disease Control and Prevention. Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Confirmed Novel Coronavirus (2019-nCoV) or Patients Under investigation for 2019-nCoV in Health care Settings. CDC: Atlanta; 2020. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/infection-control.html>

8. Guía Técnica del INSST relativa al uso de equipos de protección individual en el trabajo Apéndice 6 de la Guía Técnica del INSST relativa a la exposición a riesgos biológicos NTP 787: Equipos de protección respiratoria: identificación de los filtros según subtipos y clase NTP 93

9: Guantes de protección contra microorganismos NTP 772: Ropa de protección contra agentes biológicos NTP 813: Calzado para protección individual: Especificaciones, clasificación y marcado Equipos de Protección individual Díptico: Equipos de Protección Respiratoria Díptico: Guante de uso dual Fichas de selección y uso de EPI 7. Normas técnicas: UNE-EN 149:2001 + A1:2010 Dispositivos de protección respiratoria. Medias máscaras filtrantes de protección contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado. UNE-EN 143:2001+ A1:2006 Equipos de protección respiratoria. Filtros contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado. UNE-EN 140:1999 Equipos de protección respiratoria. Medias máscaras y cuartos de máscara. Requisitos, ensayos, marcado; UNE-EN ISO 374-5:2016, Guantes de protección contra productos químicos y los microorganismos peligrosos. Parte 5: Terminología y requisitos de prestaciones para riesgos por microorganismos. (ISO 374-5:2016) (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en junio de 2017). UNE-EN 14126:

3/3



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS  
DE LA  
PROVINCIA DE ALBACETE

2004 y UNE-EN 14126: 2004/AC: 2006 Ropa de protección. Requisitos y métodos de ensayo para la ropa de protección contra agentes biológicos.

Para más información,

1. Ministerio de Sanidad:  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/home.html>
2. Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):  
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS):  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>