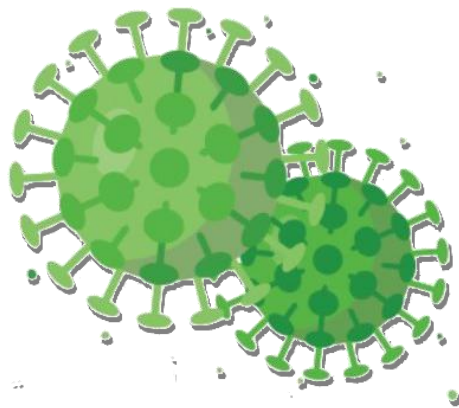




Dirección General de Función Pública  
Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales

## PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS COV-2



### ¿Qué es el CORONAVIRUS COV-2?

Es el virus, recientemente descubierto, causante de la enfermedad infecciosa conocida como **CORONAVIRUS COVID-19** que por ser muy contagiosa se ha convertido en un importante problema de salud pública al haberse extendido como pandemia a nivel mundial. La O.M.S. ha declarado la pandemia como **EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA** de importancia internacional por la alta susceptibilidad de la población a la infección.

### ¿Qué síntomas produce?

El **período de incubación de la COVID-19** (desde que nos infectamos hasta la aparición de síntomas) oscila entre 1 y 14 días, más común sobre 5 días, aproximadamente.

El **tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación** de la enfermedad es de 2 semanas, y de 3-6 semanas cuando la evolución ha sido grave.

Los **síntomas más frecuentes** son: fiebre, tos seca, dolor de garganta, dificultad respiratoria, diarrea, vómitos. Otros síntomas descritos son la pérdida de olfato y gusto. En la mayoría de las personas suelen ser leves o moderados (80%). **Otras personas se infectan y no desarrollan ningún síntoma** (asintomáticos). Sin embargo, alrededor de 1 de cada 6 infectados de COVID-19 da lugar a enfermedad grave con dificultades respiratorias. Esto ocurre, sobre todo, en personas de edad y con problemas médicos previos (hipertensión, cáncer, diabetes, etc.).

### ¿Cómo se transmite la COVID-19?

A partir de las **secreciones de las personas infectadas**. Principalmente, por **contacto directo con las gotículas respiratorias** que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda, o al hablar. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca (generalmente a menos de 2 metros) y entrar en sus pulmones al respirar. También puede transmitirse **al tocar con las manos objetos o superficies contaminadas** con estas secreciones o gotitas que después nos llevamos al tocarnos la boca, nariz u ojos.

Igualmente, otras personas pueden contagiarse **al tocar estas superficies y objetos contaminados** (mesa, teléfono, etc.) y luego **tocarse los ojos, la nariz o la boca**.

### ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a otras personas?

Las **MEDIDAS FUNDAMENTALES** para evitar contagiarte y contagiar a los demás, en caso de que estuvieras infectado, son **medidas de higiene y distanciamiento de seguridad**, que deberás llevar a cabo en tu ámbito laboral y fuera de él.

#### MEDIDAS DE HIGIENE

- **EL LAVADO DE MANOS ES LA MEDIDA MÁS EFICAZ** para evitar la transmisión de gérmenes incluido el coronavirus. El jabón corriente de manos, sólido o líquido, es suficiente. Lo importante es la duración de la fricción de manos, debe ser entre 40 y 60 segundos.



Otra opción es usar solución hidroalcohólica, pero si las manos están sucias no será efectiva.

- **CÚBRETE LA NARIZ Y LA BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR**, y deséchalo en un cubo de basura con tapa y pedal. Si no dispone de pañuelo, utilice la parte interna del codo. A continuación, lávate las manos.

- **EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA CON LAS MANOS SIN LAVAR.**

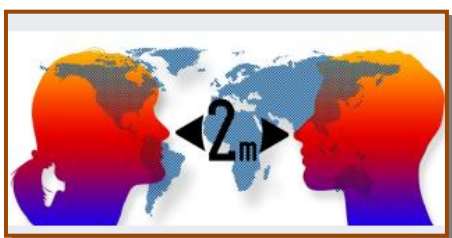
- **EVITAR SALUDAR A TRAVÉS DE CONTACTO FÍSICO** (darse la mano o besos)

- **LIMPIA CON FRECUENCIA Y DESINFECTA** objetos del trabajo y personales (gafas, móvil, teclado, etc), según indicaciones del fabricante. Para desinfectarlos, cuando el material lo permita, usa un paño limpio con solución hidroalcohólica.



## **MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO**

- **MANTÉN LA DISTANCIA INTERPERSONAL DE SEGURIDAD (APROXIMADAMENTE 2 METROS)** en todo momento, en el centro de trabajo con compañeros/as y usuarios (a la entrada y salida como durante la permanencia en el mismo), incluso caminando por la calle. Deben evitarse las aglomeraciones de personas en aseos, vestuarios, zonas comunes, etc.



- Se evitará compartir vehículos, en la medida de lo posible, y en cualquier caso con un máximo de dos personas. En caso de habitáculo compartido, **use la mascarilla.**

## **OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS**

- **SI PRESENTAS SINTOMAS COMPATIBLES CON EL COVID-19** (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) no debes acudir al trabajo, tienes que contactar con tu centro de salud, y comunicarlo a tu centro de trabajo. Sería conveniente, que cada trabajador/a se tomara la temperatura antes de acudir al centro de trabajo.
- Aquellos trabajadores/as que pudieran ser **ESPECIALMENTE SENSIBLES O VULNERABLES**, en caso de enfermar de COVID 19, debido a determinadas patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios, embarazadas, etc., comunicarán tal circunstancia al email [ssprl@juntaex.es](mailto:ssprl@juntaex.es) del Servicio de Salud y Prevención de RR. LL, con el fin de proceder a la

valoración del riesgo según tipo de centro y tareas que realizan.

- **Seguir las recomendaciones preventivas y señalización de seguridad y salud del centro.**
- **Los vehículos oficiales se limpiarán y desinfectarán** diariamente, y cada vez que vaya a ser utilizado.
- Se recomienda **evitar desplazamientos de trabajo** que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
- **Evita utilizar equipos, dispositivos y herramientas de otros trabajadores/as.** En caso necesario, aumenta las medidas de precaución y desinfectalos antes de usarlo. Pueden utilizarse toallitas y gel hidroalcohólico. **Lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado**
- **Ventilar adecuadamente** las dependencias del centro sin generar corrientes de aire
- Tras el manejo de documentación, paqueterías, etc. deben lavarse bien las manos con agua y jabón, incluso si utilizas guantes y después de quitártelos.

## **USO DE MASCARILLA**

- **LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEBERÁN UTILIZAR MASCARILLAS QUIRÚRGICAS EN TODO MOMENTO** para evitar la contaminación de superficies y el contagio de otras trabajadoras/as y de usuarios.



- **NO SE ACONSEJA el uso rutinario de guantes**, ya que ofrecen una falsa sensación de seguridad. En todo caso, se podrán ofertar al personal que realice atención al público para manipular documentación. Es preciso el lavado de manos.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual que, en su caso, procedan, según lo indicado en la Evaluación de Riesgos.

**PARA MAYOR INFORMACIÓN**

**JUNTA DE EXTREMADURA**

<http://ssprl.juntaex.es>