

CURS DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

LA MALALTIA COVID-19

PER AL PERSONAL PROPI DE LA GENERALITAT VALENCIANA

Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi de la Generalitat

¿Quin es l'agent causal del COVID 19?

¿Cóm ses propaga la malaltia?

Tipus de contacte

Simptomatologia. Covid persistent

Actuacions davant CASOS amb SIMPTOMATOLOGIA o CONTACTES ESTRETS

Mesures de prevenció INDIVIDUALS

Mesures TÈCNIQUES i ORGANITZATIVES

Mesures de protecció DÈRMICA

Mesures de protecció RESPIRATÒRIA

Mesures de prevenció. VACUNES

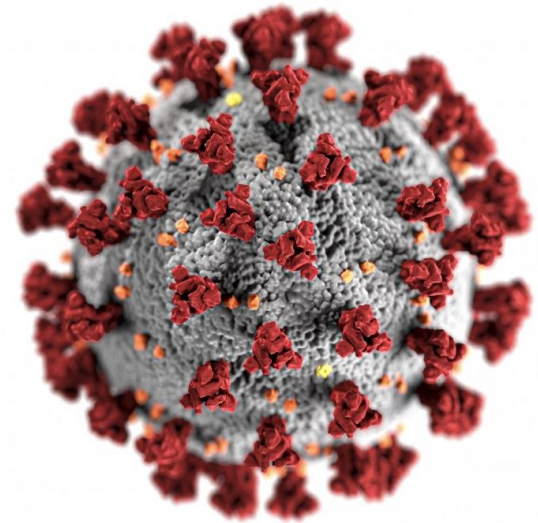
Persones ESPECIALMENT SENSIBLES

Actuacions del Servei Sanitari de l'SPRL

Qüestionari de verificació de la formació

¿Qui es l'agent causal de COVID 19?

- La malaltia denominada COVID-19 és causada per un coronavirus.
- Fins ara es coneixien 6 varietats de coronavirus, quatre de les quals són causants d'infeccions lleus del tracte respiratori superior en adults amb un sistema immunitari competent.
- Alguns coronavirus són virus zoonòtics, cosa que significa que es poden transmetre dels animals a l'ésser humà. Produeixen quadres clínics que van des del constipat comú fins a malalties més greus, com ocorre amb el coronavirus que va causar la síndrome respiratòria aguda greu (SARS-CoV) i el coronavirus causant de la síndrome respiratòria d'Orient Mitjà (MERS-CoV).
- El nou coronavirus es denomina SARS-CoV-2 i la malaltia que causa es diu COVID-19.



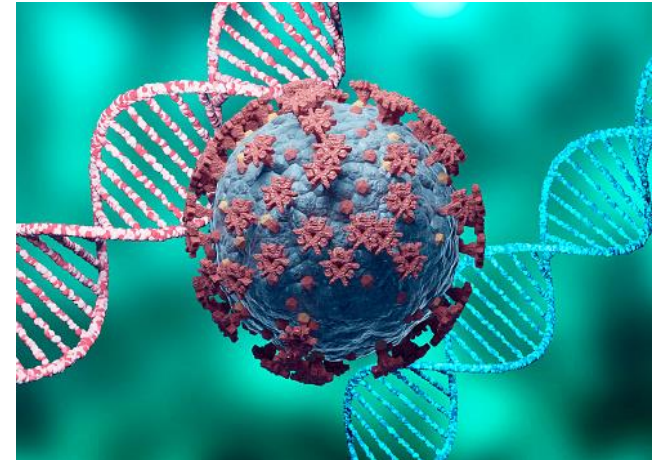
L'agent causal és sempre el mateix?

Al llarg de la pandèmia han aparegut variants genètiques del virus original. Aquestes variants poden suposar:

- Augment de la transmissibilitat
- Major o menor gravetat i/o letalitat
- Resistència a la immunitat natural o després de vacuna
- Menor reposta al tractament
- Poca sensibilitat als mètodes de diagnòstic

...o una combinació d'aquests efectes.

La variant dominant actualment a Espanya és la denominada òmicron que presenta una major possibilitat de contagi però que, en general, cursa amb una menor gravetat i letalitat.



¿Com es propaga la malaltia?

- Transmissió animal-humà:

No sembla que la malaltia en animals tinga una gran contribució en la pandèmia, el motor de la qual és clarament la transmissió humà-humà. S'ha detectat la presència de coronavirus en gats domèstics sense ser clares les seues implicacions. Té especial interès la detecció de transmissió de soques des de visons.

- Transmissió humà-humà:

- **Directe:** La principal és el contacte i la inhalació de les gotes i/o aerosols respiratoris emesos per un malalt fins a les vies respiratòries superiors i inferiors d'una persona susceptible. Les emissions superiors a 100 micres cauen en una distància inferior als dos metres mentre que les menors que aquestes poden romandre suspeses en l'aire fins i tot hores.
- **Indirecte:** El contacte a través de les mans al tocar superfícies contaminades per secrecions com ara baranes, passamans, poms de portes i finestres, taules, taulells, així com tots els elements o equips de treball d'ús habitual per part del personal, i sense llavar-se les mans, tocar-se posteriorment la cara, el nas, la boca o els ulls. No obstant això les mostres preses de superfícies contaminades, en diferents experiments, no han permés en general el cultiu viable de virus.
- La transmissió **vertical** a través de la placenta també és possible, encara que poc freqüent.

Tipus de CONTACTE

S'entén com la relació amb casos de COVID-19 possibles, probables o confirmats i pot ser:

Contacte estret

Persones que han cuidat altres persones positives amb símptomes sense les mesures de protecció adequades.

De manera general, en l'àmbit comunitari, es considerarà contacte estret qualsevol persona que haja estat en el mateix lloc que un cas a una distància menor de 2 metres i durant un temps total acumulat de més de 15 minuts en 24 hores.

El període a considerar és de 2 dies abans de l'inici dels símptomes o en casos asimptomàtics dos dies abans a la realització de la prova.

Contacte casual:

Els qui han estat en el mateix lloc que el cas simptomàtic, però no compleixen els requisits del contacte estret.

Sinmptomatologia

Molts casos de COVID-19 cursen de manera asimptomàtica, cosa que fa difícil la detecció. Alguns estudis mostren que els casos asimptomàtics són més freqüents en xiquets.

En la resta de casos els símptomes més comuns són **LLEUS**: Poden aparéixer entre 2 a 14 dies des de l'exposició i poden variar en funció de les diferents soques.

VARIANT ORIGINAL	DELTA	OMICRON
FEBRE TOS SECA PERSISTENT CANSAMENT PERDUDA DE L'OLFACTE I GUST FALTA D'AIRE	FEBRE TOS SECA PERSISTENT DOLOR DE GOLA/CAP PERDUDA DE L'OLFACTE I GUST ESTERNUTS	FEBRE MAL DE CAP DOLOR CORPORAL/CANSAMENT SECRECIÓ NASAL SUOR NOCTURNA

En els casos més **GREUS**, la infecció pot causar pneumònia, dificultat important per a respirar, fallada renal i fins i tot la mort i sol afectar més persones ancianes o que pateixen alguna altra malaltia com per exemple, del cor, del pulmó o problemes d'immunitat.

Covid persistente

En algunes persones es desenvolupa l'anomenat Covid persistent o long Covid, que és una síndrome que es caracteritza per la persistència de símptomes de COVID-19 setmanes o mesos després de la infecció inicial, o per l'aparició dels símptomes després d'un temps sense tindre'n. La seua aparició no està relacionada amb la gravetat de la infecció inicial, per la qual cosa pot afectar tant pacients lleus com pacients greus hospitalitzats.

Se ha descrito **un gran número** de síntomas asociados a la COVID persistente

Generales

Cansancio, malestar general, dolor muscular y articular, mareos, fiebre, trastornos del sueño

Respiratorios

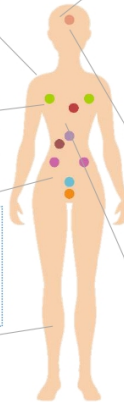
Tos, sensación de falta de aire

Digestivos

Diarrea, pérdida de apetito, dolor de estómago

Dermatológicos

Erupciones, caída del pelo, debilidad en las uñas



Neurológicos

Dolor de cabeza, “niebla mental”, dificultad para concentrarse, pérdida de gusto y olfato, parestesias y alteraciones del estado de ánimo.

Oídos, ojos, garganta

Dificultad para tragar, pitidos en los oídos, ojos secos o conjuntivitis.

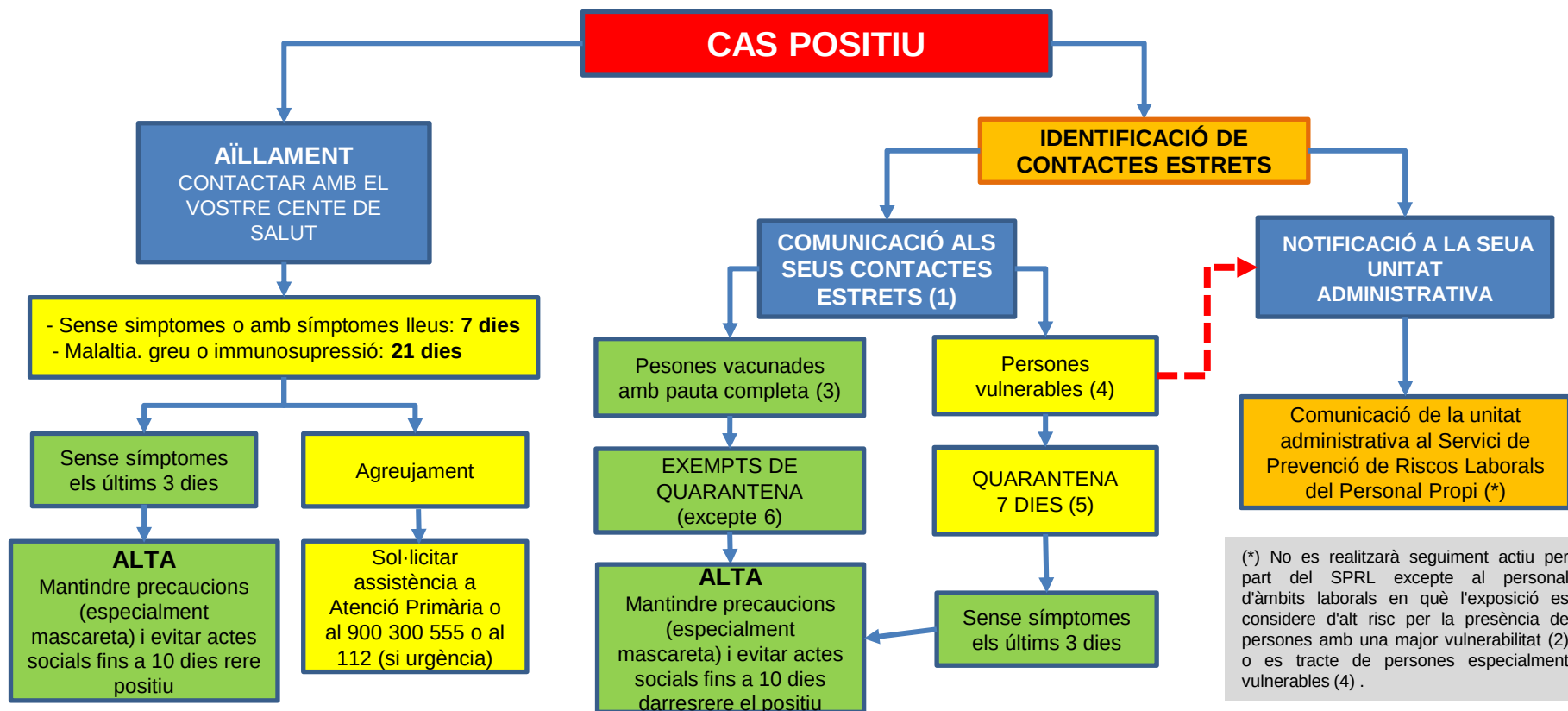
Cardiovasculares

Palpitaciones, cambios de la tensión arterial

Los síntomas pueden:

- **Fluctuar o persistir** en el tiempo
- Empeorar **con el esfuerzo físico y mental**
- Provocar **limitación de la capacidad funcional**

Si tienes alguno de estos síntomas de manera prolongada tras el diagnóstico o la sospecha de haber pasado la COVID-19 **puedes consultar con tu médica/o de Atención Primaria**



(1) Ha d'identificar-se per part del cas als seus contactes estrets, especialment als vulnerables (4), considerant-se com a tals

- Persona en contacte amb casos de covid o que haja estat en el mateix lloc d'un cas a una distància inferior de 2 metres durant un temps acumulat de més de 15 minuts en 24 hores i que NO haja utilitzat les mesures de protecció adequades.

- En l'àmbit educatiu en grup de convivència estable (GCE), es consideraran contactes estrets totes les persones pertanyents al grup

(2) Centres d'educació especial, aules específiques en centres ordinaris, unitats docents en centres sanitaris o penitenciaris, residències de majors o altres centres sociosanitaris.

(3) Amb les dosis corresponents a la pauta de cada vacuna.

(4) Embarassades, immunodeficiències extrínseques o intrínseques i persones no vacunades.

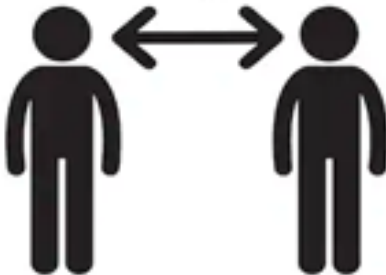
(5) Les embarassades vacunades no requereixen quarantena llevat que concórreguen altres circumstàncies a valorar per el seu metge/essa de atenció primària.

(6) Contactes amb casos de les variants beta o gamma (si es coneix), persones immunodeprimides o sospita de transmissió a partir de visons.

Mesures de prevenció: INDIVIDUALS (I)

EVITA TOCAR-TE ELS ULLS, EL NAS O LA BOCA	NETEJA I DESINFECTA BÉ LES TEUES MANS	RESPECTA L'ETIQUETA RESPIRATÒRIA
		
Tocar-se els ulls, nas o boca amb les mans després de tocar objectes contaminats és una de les vies de transmissió conegudes.	És important llavar-se les mans adequadament amb qualsevol sabó. El gel hidroalcohòlic no substitueix la rentada habitual de les mans.	Si tusses, fes-ho sobre un mocador de paper que rebutjaràs en les papereres o contenidors habilitats. Si no en disposes, tus sobre la flexura del colze.

Mesures de prevenció: INDIVIDUALS (II)

DESINFECTA OBJETOS D'ÚS COMÚ	MANTÉN LA DISTÀNCIA DE SEGURETAT (DS)	USA EPI EN CASO NECESSARI
		
Poden desinfectar-se els objectes i superfícies amb els preparats comercials adients o amb una solució de 20 ml de lleixiu en un litre d'aigua.	La majoria de les partícules emeses en parlar i/o tossir disminueixen la seua perillositat a partir d'1 metre de distància. Es recomana mantindre una separació, almenys, d'1,5 metres.	L'ús correcte de màscares adequades en el contacte amb altres persones és un dels principals elements de protecció davant la pandèmia.

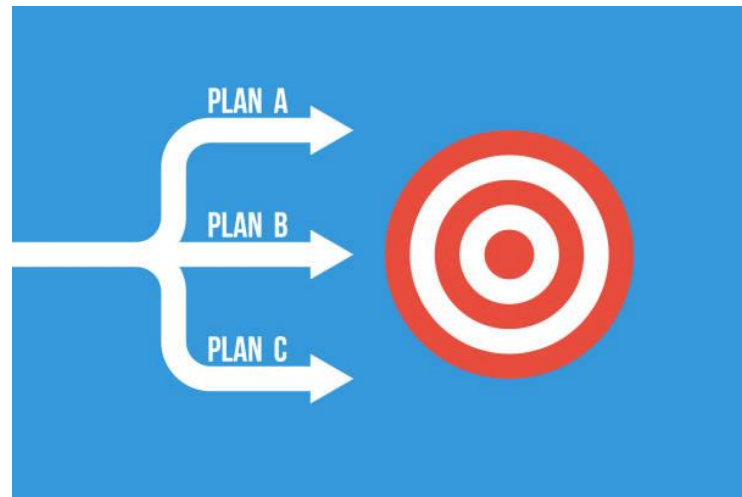
Mesures de protecció: TÈCNIQUES i ORGANITZATIVES (I)

PLA DE CONTINGÈNCIA I CONTINUÏTAD

Totes les unitats administratives i centres de treball disposen d'un Pla de Contingència i Continuitat (PCC) que marca les directrius a seguir davant els diferents escenaris de la pandèmia.

Aquest PCC ha de ser revisat contínuament en funció dels canvis normatius i les recomanacions que l'autoritat sanitària vaja emetent.

El Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi de la Generalitat ha col·laborat en la realització d'aquests plans mitjançant l'assessorament en la realització i actualització d'aquests .



Medidas de protección: TÉCNICAS y ORGANIZATIVAS (II)

DISTÀNCIA DE SEGURETAD (DS)	NETEJA I DESINFECCIÓ D'ESPais DE TREBALL	VENTILACIÓ
• Assegurar la separació mínima d'1,5 m entre el personal tant en els llocs de treball com en els espais comuns com corredors, lavabos i punts d'entrada i eixida. • Organitzar l'entrada ja eixida dels centres de treball i circulació de persones per a evitar aglomeracions sempre que siga factible • Determinar i exposar en lloc visible l'aforament màxim en els espais oberts al públic.	• Diària, de les superfícies més freqüents i equips de treball amb detergents habituals o dilució d'aigua i lleixiu. • Disposar d'instrucció de treball en la qual s'incloga l'organització d'una neteja i desinfecció més intensa on existisca evidència d'un cas o contacte estret.	• Priorització d'espais exteriors • Ventilació interior adequada: natural a través i una ventilació interior adequada mitjançant ventilació natural (croada) i/o mitjançant sistemes mecànics

Mesures de protecció: TÈCNIQUES i ORGANITZATIVES (III)

GESTIÓ DE RESIDUS	INFORMACIÓ Y FORMACIÓ	DOTACIÓ DE MESURES DE PROTECCIÓ PERSONAL (EPI)
• Respectar protocols de separació de residus habituals. • En el lloc de treball disposar i usar papereres o contenidors protegits amb tapa i, si pot ser, accionats per pedal • Les màscares i els equips de protecció individual per a desfer-se'n hauran de depositar-se en la fracció resta (contenedor gris) en unes bosses tancades i segellades.	• Procediments i instruccions escrites • Avisos • Cartells informàtics • Sessions formatives	• En funció de la naturalesa de les activitats i de l'avaluació del risc d'exposició. • Sempre que no es puga assegurar la protecció mitjançant mesures de protecció col·lectiva.
COORDINACÓ D'ACTIVIDATS EMPRESARIALS		
Es garantiran i establiran les màximes mesures per a la protecció de la seguretat i salut dels treballadors/es en els supòsits de coordinació d'activitats empresarials		

Mesures de protecció: DÈRMICA

S'utilitzaran guants de protecció d'un sol ús en aquelles tasques on calga tocar a persones i/o material amb una alta possibilitat de contaminació i no es dispose de la possibilitat de llavar-se les mans ni de solució hidroalcohòlica.

ÚS SEGUR DE PROTECCIÓ DÈRMICA

RECORDA

EN POSAR-TE ELS GUANTS



1. Després de rentar-te les mans, agafa el primer guant amb el polze i el dit xicotet de la mà 1.



2. Introdueix els dits de la mà 2 en el primer guant.



3. Estira el guant amb la mà 1 fins a ajustar-lo adequadament.



4. Llisca parcialment la mà 2 davall del puny del segon guant.



5. Fica els dits de la mà 1 en el guant i continua estirant-lo amb la mà 2 cap a la monyica.



6. Estira el guant amb la mà 2 fins que s'ajuste completament.

EN LLEVAR-TE ELS GUANTS



1. Pessiga i subjecta la part exterior del guant la mà 1 fins a l'àrea de la monyica.



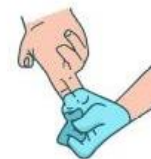
2. Llisca cap avall i lluny de la monyica, girant el guant del revés.



3. Estira el guant fins que es lleve de la mà i subjecta'l amb la mà que encara està enguantada.



4. Llisca parcialment els dits índex i anular davall del puny del segon guant.



5. Novament, llisca cap avall i lluny de la monyica, girant el guant del revés.



6. Continua estirant el guant cap avall fins que cobrisca el primer guant retirat.
Deposita els guants al contenidor adequat i renta't les mans.

Mesures de protecció: RESPIRATÒRIA

Hi ha diferents tipus de màscares

Higièniques i/o quirúrgiques (**UNE-EN 14683:2019+ AC:2019**): són un mitjà de protecció col·lectiva que ofereix un bon nivell de protecció a costa del seu ús per TOTES les persones durant els contactes laborals, personals o públics (esdeveniments).



Màscares de protecció autofiltrants FFP2 sense vàlvula (**EN 149:2001 + A1:2009**). Es consideren equips de protecció individual i ofereixen protecció tant al portador com a les persones del seu entorn.



Amb caràcter general, **s'obliga** les persones de 6 anys d'ara en avant al seu ús en qualsevol espai tancat d'ús públic o que es trobe obert al públic excepte excepcions especificades en la normativa. **Es recomana** el seu ús en espais oberts o a l'aire lliure amb aglomeració de persones que no permeta mantindre una distància de seguretat, almenys, d'1,5 metres.

Mesures de protecció: RESPIRATÒRIA

Ús segur de protecció respiratòria

COL·LOCACIÓ I AJUSTAMENT



Llava't les mans
abans de
posar-te-la



Amb una mà subjecta la part exterior i
amb l'altra col·loca les bandes
d'ajustament. La banda superior a l'altura
de les orelles/crani i la inferior en la nuca.



Ajusta-la correctament. Ha de cobrir la
boca, el nas i la barbeta. Si disposa de clip
d'ajustament es pressiona fins que
s'adapte al nas.



Evita tocar-la

Retirada



Es retira des de les
bandes i es passa
per davant la cara



No es toca la part
externa



Rebutja-la en el contenidor adequat i
higienitza les teues mans



Rebutja-la quan estiga humida.

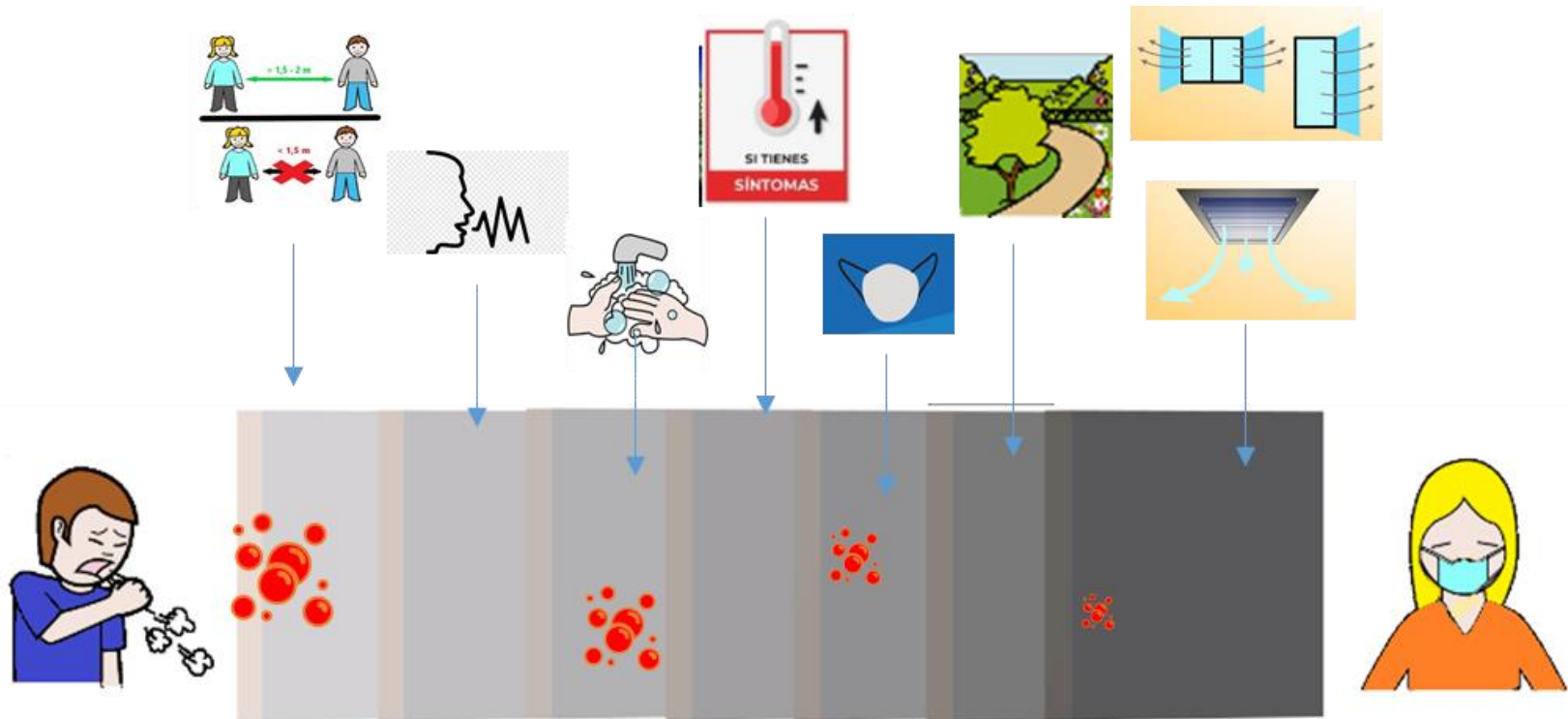
No la reutilitzes tret que indique
expressament que és reutilitzable.

Mesures de Protecció: VACUNACIÓ

- L'objectiu de la vacunació és reduir o minimitzar el risc de contagi i transmissió de la infecció
- Com qualsevol fàrmac, les vacunes no estan exemptes de riscos o de possibles efectes secundaris, per això l'administració d'aquestes es realitza valorant la relació beneficis/risc que, en aquest cas, aconsella clarament la seua aplicació a la major quantitat de població possible.
- Això és especialment important per als col·lectius de major risc i les persones que, per problemes de salut o circumstàncies vitals, es consideren especialment vulnerables davant la COVID-19.
- La vacunació massiva de la població està sent una de les mesures de prevenció més importants en el control de l'actual pandèmia.



Mesures de protecció



MOLT IMPORTANT:

Per molts murs de contenció que col·loquem per a evitar la transmissió del virus, cada actuació per si sola té les seues deficiències. És per això, que és necessari **actuacions combinades** per a evitar el contagi pel Sars-Cov-2.

Persones ESPECIALMENT VULNERABLES

Algunes malalties o altres situacions de salut fan que algunes persones presenten una especial vulnerabilitat en cas de contagiar-se de SARS-CoV-2. Aquest seria el cas de:

- Malaltia cardiovascular (inclosa hipertensió arterial)
- Diabetis
- Malaltia pulmonar crònica
- Malaltia hepàtica crònica severa
- Insuficiència renal crònica
- Immunodeficiència extrínseca o intrínseca
- Càncer en tractament actiu
- Altres factors:
 - Edat major de 60 anys
 - Embarassades
 - Obesitat mòrbida (IMC > 40)

Actuacions del Servei de Prevenció de Riscos Laborals

Davant **casos confirmats** l'SPRL realitza el rastreig dels possibles contactes estrets en l'àmbit exclusivament laboral i, si és el cas, els notifica a l'autoritat sanitària. En aquests casos pot sol·licitar la realització de proves diagnòstiques i proposar a atenció primària la baixa laboral.

Davant el **personal sensible** l'SPRL realitza la valoració d'aquesta major vulnerabilitat proposant si és necessari les mesures de prevenció i protecció necessàries que poden anar des de la dotació d'equips de protecció, canvis de tasques o lloc de treball o, si no és possible disminuir el risc amb cap d'aquestes mesures, proposar la baixa laboral per especial vulnerabilitat.

Davant el **retorn al treball** proposarà, si així se li sol·licita, mesures d'adaptació de lloc de treball en cas necessari.

Qüestionari de verificació de la formació I

1. Com es propaga la Covid-19? Marca la/les respostes correctes.
 - a) D'animal a persona.
 - b) De persona a persona.
 - c) De superfície a persona.

2. Selecciona entre els indicats quins són símptomes de COVID-19?
 - a) Irritació de la pell.
 - b) Tos seca.
 - c) Febre.

3. Quines persones han d'utilitzar protecció respiratòria?
 - a) Personal sanitari, cuidador, les persones amb símptomes.
 - b) En el lloc de treball, si no es pot mantindre la distància de seguretat de 1,5 metres i no es disposen d'elements estructurals o materials de separació.
 - c) Totes dues opcions són correctes.

Qüestionari de verificació de la formació II

4. Quan esternudes o tusses, com ho has de fer?
- a) Cobrint-me la boca i el nas usant un mocador de paper rebutjant-lo adequadament a continuació o sobre la flexura del colze. A continuació, llavar les mans amb aigua i sabó.
 - b) Girant la cara per a no molestar els altres.
 - c) De manera habitual i a continuació llavar-me bé les mans.
5. Què he de fer si note que tinc símptomes en el meu lloc de treball?
- a) He de comunicar-ho al/a la responsable immediat/ata superior i telefonar al 900 300 555 per a seguir instruccions.
 - b) He d'usar màscara quirúrgica que se t'haurà de subministrar (marcatge CE i norma UNE 14683) i traslladar-te a un espai tancat, guardant la distància de seguretat.
 - c) Totes dues opcions són correctes.

Informació d'interés per a prevenir els efectes de la exposició al Coronavirus COVID-19 (I)

Documents informatius

- [SPRL_DIPRL_11 Mesures preventives enfront de l'exposició al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 12.11.2021](#)
- [SPRL_DIPRL_12_00 Prevenció de riscos laborals durant l'ús de l'ordinador fora del lloc de treball habitual 07.04.2020](#)

Documents tècnics

- [SPRL_DTPRL_01 Gestió de residus. mesures tècniques i organitzatives preventives enfront de l'exposició al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 23.02.2021](#)
- [SPRL_DTPRL_02 Ús de protecció respiratòria enfront de l'exposició al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 13.04.2021](#)
- [SPRL_DTPRL_03 Mesures preventives per al personal durant el transport in itinere i en missió enfront de l'exposició al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 30.07.2020](#)
- [SPRL_DTPRL_04 Mesures preventives per a garantir la distància de seguretat enfront de l'exposició al coronavirus 24.09.2020 \(SARS-CoV-2\)](#)
- [SPRL_DTPRL_06 Mesures tècniques preventives per a garantir la qualitat d'aire interior enfront de l'exposició al coronavirus \(SARS-CoV-2\) : Ventilació 16.11.2020](#)
- [SPRL_DTPRL_07 Mesures preventives d'higiene personal davant de l'exposició al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 10.06.2020](#)

Nota d'interés: Les recomanacions incloses en els documents informatius estan en contínua revisió i podran ser modificades d'acord amb les indicacions de l'autoritat sanitària.

Informació d'interés per a prevenir els efectes de la exposició al Coronavirus COVID-19 (II)

Cartelleria

- [FPRL_GT_03_S01 Maneig segur de casos](#)
- [FPRL_GT_03_S02 Higiene personal](#)
- [FPRL_GT_03_S03 Higiene de mans. Rentada de mans](#)
- [FPRL_GT_03_S04 Higiene de mans. Desinfecció](#)
- [FPRL_GT_03_S05 Accés/Eixida del centre de treball](#)
- [FPRL_GT_03_S06 Mesures en zones comunes](#)
- [FPRL_GT_03_S07 Mesures en lavabos](#)
- [FPRL_GT_03_S08 Sentit del flux](#)
- [FPRL_GT_03_S09 Prohibit el pas](#)
- [FPRL_GT_03_S10 Ús segur de protecció respiratòria](#)
- [FPRL_GT_03_S11 Ús segur de protecció dèrmica](#)
- [FPRL_GT_03_S12 Gestió de residus](#)

Informació d'interés per a prevenir els efectes de la exposició al Coronavirus COVID-19 (III)

Píndoles informatives

- [FPRL_GT_03_P01 Què he de fer si tinc símptomes](#)
- [FPRL_GT_03_P02 Quines són les distàncies de seguretat](#)
- [FPRL_GT_03_P03 Quines mesures he d'adoptar durant el transport al centre de treball](#)
- [FPRL_GT_03_P05 Quins tipus de màscares existixen?](#)
- [FPRL_GT_03_P07 Quina és la posició ergonòmica adequada treballant amb l'ordinador](#)
- [FPRL_GT_03_P08 Què és el coronavirus i com previndre-ho. Per a persones amb diversitat funcional intel·lectual](#)
- [FPRL_GT_03_P09 Higiene de mans](#)
- [FPRL_GT_03_P11 Recomanacions en tornar a casa des del treball](#)
- [FPRL_GT_03_P12 Quan m'he de llavar les mans](#)
- [FPRL_GT_03_P13 Maneig de casos i contactes](#)

Nota d'interés: Les recomanacions incloses en els documents informatius estan en contínua revisió i podran ser modificades d'acord amb les indicacions de l'autoritat sanitària.

GRÀCIES PER LA TEUA PARTICIPACIÓ

**PER A MES INFORMACIÓ CONSULTA LA
PÀGINA WEB DEL TEU SERVEI DE PREVENCIÓ**

<http://prevencio.gva.es/va/covid-19>