

CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

LA ENFERMEDAD COVID-19

PARA EL PERSONAL PROPIO DE LA GENERALITAT VALENCIANA

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio de la Generalitat



¿Cuál es el agente causal del COVID 19?

¿Cómo se propaga la enfermedad?

Tipos de contacto

Sintomatología. Covid persistente

Actuaciones ante CASOS con SINTOMATOLOGÍA o CONTACTOS ESTRECHOS

Medidas de prevención INDIVIDUALES

Medidas TÉCNICAS y ORGANIZATIVAS

Medidas de protección DÉRMICA

Medidas de protección RESPIRATORIA

Medidas de prevención. VACUNAS

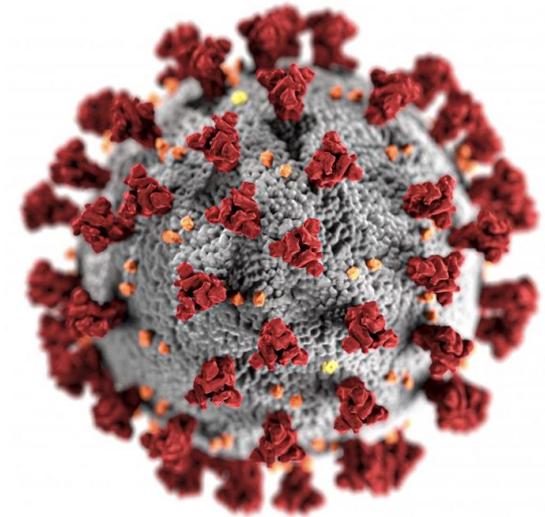
Personas ESPECIALMENTE SENSIBLES

Actuaciones del Servicio Sanitario del SPRL

Cuestionario de verificación de la formación

¿Cuál es el agente causal de COVID 19?

- La enfermedad denominada COVID 19 está causada por un coronavirus.
- Hasta ahora se conocían 6 variedades de coronavirus, cuatro de las cuales son causantes de infecciones leves del tracto respiratorio superior en adultos con un sistema inmunitario competente.
- Algunos coronavirus son virus zoonóticos lo que significa que se pueden transmitir de los animales al ser humano. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus que causó el síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV) y el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV).
- El nuevo coronavirus se denomina SARS-CoV-2 y la enfermedad que causa se llama COVID-19.



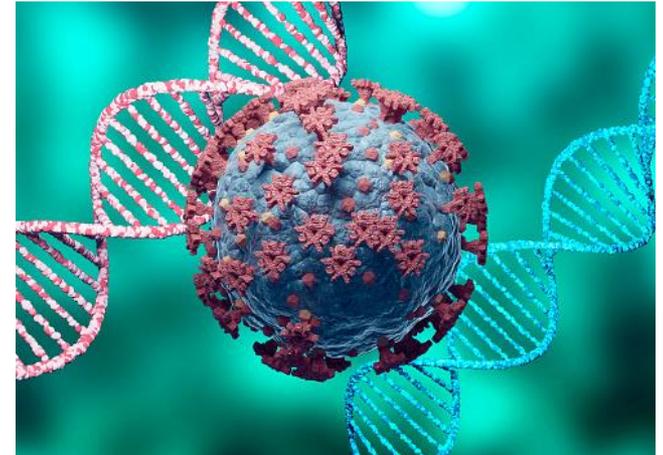
¿El agente causal es siempre el mismo?

A lo largo de la pandemia han aparecido variantes genéticas del virus original. Estas variantes pueden suponer:

- Aumento de la transmisibilidad
- Mayor o menor gravedad y/o letalidad
- Resistencia a la inmunidad natural o tras vacuna
- Menor repuesta al tratamiento
- Poca sensibilidad a los métodos de diagnóstico

...o una combinación de estos efectos.

La variante dominante actualmente en España es la denominada **ómicron** que presenta una mayor posibilidad de contagio pero que, en general, cursa con una menor gravedad y letalidad.



¿Cómo se propaga la enfermedad?

- Transmisión animal-humano:

No parece que la enfermedad en animales tenga una gran contribución en la pandemia, cuyo motor es claramente la transmisión humano-humano. Se ha detectado la presencia de coronavirus en gatos domésticos sin estar claras sus implicaciones. Tiene especial interés la detección de transmisión de cepas desde visones.

- Transmisión humano-humano:

- **Directo:** La principal es el contacto y la inhalación de las gotas y/o aerosoles respiratorios emitidos por un enfermo hasta las vías respiratorias superiores e inferiores de una persona susceptible. Las emisiones superiores a 100 micras caen en una distancia inferior a los dos metros mientras que las menores que estas pueden permanecer suspendidas en el aire incluso horas.
- **Indirecto:** El contacto a través de las manos al tocar superficies contaminadas por secreciones como barandillas, pasamanos, pomos de puertas y ventanas, mesas, mostradores, así como todos los elementos o equipos de trabajo de uso habitual por parte del personal, y sin lavarse las manos, tocar posteriormente la cara, la nariz, la boca o los ojos. No obstante las muestras tomadas de superficies contaminadas, en diferentes experimentos, no han permitido en general el cultivo viable de virus.
- La transmisión **vertical** a través de la placenta también es posible, aunque poco frecuente.

Tipos de CONTACTO

Se entiende como la relación con casos de COVID-19 posibles, probables o confirmados y puede ser:

Contacto estrecho

Personas que han cuidado a otras personas positivas con síntomas sin las medidas de protección adecuadas.

De forma general, a nivel comunitario, se considerará contacto estrecho a cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros y durante un tiempo total acumulado de más de 15 minutos en 24 horas.

El periodo a considerar es de 2 días antes del inicio de los síntomas o en casos asintomáticos dos días antes a la realización de la prueba.

Contacto casual:

Quienes han estado en el mismo lugar que el caso sintomático pero no cumplen los requisitos del contacto estrecho.

Sintomatología

Muchos casos de COVID-19 cursan de manera asintomática lo que hace difícil su detección. Algunos estudios muestran que los casos asintomáticos son más frecuentes en niños.

En el resto de casos los síntomas más comunes son **LEVES**: Pueden aparecer entre 2 a 14 días desde la exposición y pueden variar en función de las diferentes cepas.

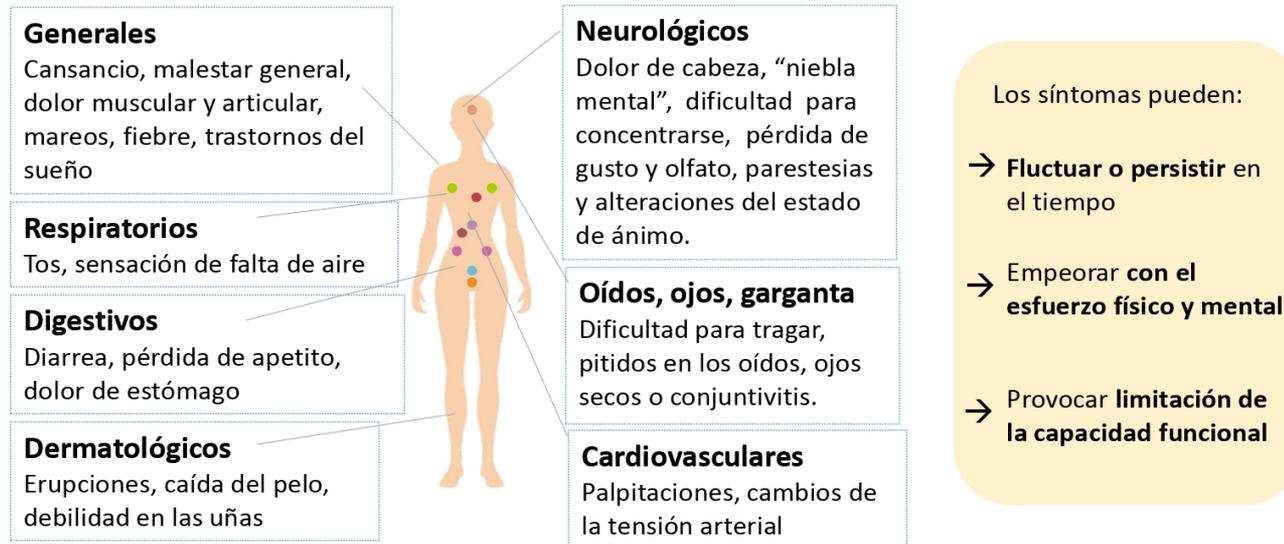
VARIANTE ORIGINAL	DELTA	OMICRON
FIEBRE TOS SECA PERSISTENTE CANSANCIO PERDIDA DE OLFATO Y GUSTO FALTA DE AIRE	FIEBRE TOS SECA PERSISTENTE DOLORE GARGANTA/CABEZA PERDIDA DE OLFATO Y GUSTO ESTORNUDOS	FIEBRE DOLOR DE CABEZA DOLOR CORPORAL/CANSANCIO SECRECIÓN NASAL SUDORES NOCTURNOS

En los casos más **GRAVES**, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte y suele afectar más a personas ancianas o que padecen alguna otra enfermedad como por ejemplo, del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

Covid persistente

En algunas personas se desarrolla el llamado Covid persistente o long Covid, que es un **síndrome** que se caracteriza por la persistencia de síntomas de COVID-19 semanas o meses después de la infección inicial, o por la aparición de los síntomas tras un tiempo sin ellos. Su aparición no está relacionada con la gravedad de la infección inicial, por lo que puede afectar tanto a pacientes leves como a graves hospitalizados.

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



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**

Actuaciones ante CASOS con SINTOMATOLOGÍA o CONTACTOS ESTRECHOS



(1) Debe identificarse por parte del caso a sus contactos estrechos, especialmente a los vulnerables (4), considerándose como tales contactos estrechos:

- Persona en contacto con casos de Covid que haya estado en el mismo lugar de un caso a una distancia inferior de 2 metros durante un tiempo acumulado de más de 15 minutos en 24 horas y que NO haya utilizado las medidas de protección adecuadas.

- En el ámbito educativo en grupo de convivencia estable (GCE), se considerarán contactos estrechos a todas las personas pertenecientes al grupo

(2) Centros de educación especial, aulas específicas en centros ordinarios, unidades docentes en centros sanitarios o penitenciarios, residencias de mayores u otros centros socio-sanitarios.

(3) Con las dosis correspondientes a la pauta de cada vacuna.

(4) Embarazadas, inmunodeficiencias extrínsecas o intrínsecas y personas no vacunadas.

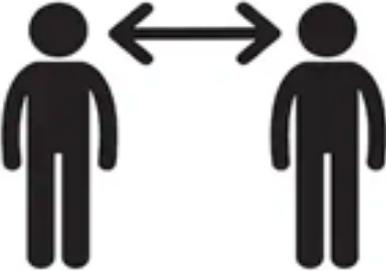
(5) Las embarazadas vacunadas no requieren cuarentena salvo que concurren otras circunstancias a valorar por su médico/a de atención primaria.

(6) Contactos con casos de las variantes beta o gamma (si se conoce), personas inmunodeprimidas o sospecha de transmisión a partir de visiones.

Medidas de prevención: INDIVIDUALES

EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ O LA BOCA	LIMPIA Y DESINFECTA BIEN TUS MANOS	RESPETA LA ETIQUETA RESPIRATORIA
		
<p>Tocarse los ojos, nariz o boca con las manos tras tocar objetos contaminados es una de las vías de transmisión conocidas.</p>	<p>Es importante lavar las manos adecuadamente con cualquier jabón. El gel hidroalcohólico no sustituye al lavado habitual de las manos.</p>	<p>Si toses, hazlo sobre un pañuelo de papel que que desechará en las papeleras o contenedores habilitados. Si no dispones de uno tóse sobre la flexura del codo.</p>

Medidas de prevención: INDIVIDUALES

DESINFECTA OBJETOS DE USO COMUN	MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD (DS)	USA EPI EN CASO NECESARIO
		
<p>Pueden desinfectarse los objetos y superficies con los preparados comerciales adecuados o con una solución de 20 ml de lejía en un litro de agua.</p>	<p>La mayoría de las partículas emitidas al hablar y/o toser disminuyen su peligrosidad a partir de 1 metro de distancia. Se recomienda mantener una separación de, al menos, 1,5 metros.</p>	<p>El uso correcto de mascarillas adecuadas en el contacto con otras personas es uno de los principales elementos de protección ante la pandemia.</p>

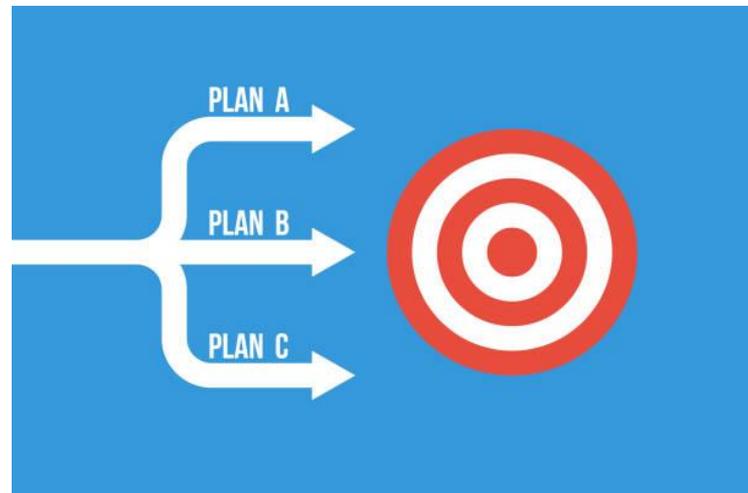
Medidas de protección: TÉCNICAS y ORGANIZATIVAS (I)

PLAN DE CONTINGENCIA Y CONTINUIDAD

Todas las unidades administrativas y centros de trabajo disponen de un Plan de Contingencia y Continuidad (PCC) que marca las directrices a seguir ante los diferentes escenarios de la pandemia.

Dicho PCC debe ser revisado continuamente en función de los cambios normativos y las recomendaciones que la autoridad sanitaria vaya emitiendo.

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio de la Generalitat ha colaborado en la realización de dichos planes mediante el asesoramiento en la realización y actualización de los mismos.



Medidas de protección: TÉCNICAS y ORGANIZATIVAS (II)

DISTANCIA DE SEGURIDAD (DS)	LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ESPACIOS DE TRABAJO	VENTILACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Asegurar la separación mínima de 1,5 m entre el personal tanto en los puestos de trabajo como en los espacios comunes como pasillos, aseos y puntos de entrada y salida.• Organizar la entrada ya salida de los centros de trabajo y circulación de personas para evitar aglomeraciones siempre que sea factible• Determinar y exponer en lugar visible el aforo máximo en los espacios abiertos al público.	<ul style="list-style-type: none">• Diaria, de las superficies más frecuentes y equipos de trabajo con detergentes habituales o dilución de agua y lejía.• Disponer de instrucción de trabajo en la que se incluya la organización de una limpieza y desinfección más intensa donde exista evidencia de un caso o contacto estrecho.	<ul style="list-style-type: none">• Priorización de espacios exteriores• Ventilación interior adecuada: natural a través y una ventilación interior adecuada mediante ventilación natural (cruzada) y/o mediante sistemas mecánicos

Medidas de protección: TÉCNICAS y ORGANIZATIVAS (III)

GESTIÓN DE RESIDUOS	INFORMACIÓN Y FORMACIÓN	DOTACIÓN DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPI)
<ul style="list-style-type: none">• Respetar protocolos de separación de residuos habituales.• En el lugar de trabajo disponer y usar papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal• Las mascarillas y los equipos de protección individual para su deshecho deberán depositarse en la fracción resto (contenedor gris) en una bolsas cerradas y selladas.	<ul style="list-style-type: none">• Procedimientos e instrucciones escritas• Avisos• Carteles informáticos• Sesiones formativas	<ul style="list-style-type: none">• En función de la naturaleza de las actividades y de la evaluación del riesgo de exposición.• Siempre que no se pueda asegurar la protección mediante medidas de protección colectiva.
COORDINACION DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES		
Se garantizarán y establecerán las máximas medidas para la protección de la seguridad y salud de los/as trabajadores/as en los supuestos de coordinación de actividades empresariales		

Medidas de protección: DÉRMICA

USO SEGURO DE PROTECCIÓN DÉRMICA

RECUERDA



AL PONERTE LOS GUANTES



1. Después de lavarte las manos, coge el primer guante con el pulgar y el meñique de la mano 1.



2. Introduce los dedos de la mano 2 en el primer guante.



3. Tira del guante con la mano 1 hasta ajustarlo completamente.



4. Desliza parcialmente la mano 2 debajo del puño del segundo guante.



5. Mete los dedos de la mano 1 en el guante y sigue tirando de éste con la mano 2 hacia la muñeca.



6. Tira del guante con la mano 2 hasta ajustarlo completamente.

AL QUITARTE LOS GUANTES



1. Pellizca y sujeta la parte exterior del guante cerca del área de la muñeca.



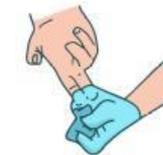
2. Desliza hacia abajo y lejos de la muñeca, girando el guante al revés.



3. Tira del guante hasta que se quite de la mano y sostenlo con la mano que todavía está enguantada.



4. Desliza parcialmente el índice y anular debajo del puño del segundo guante.



5. Nuevamente, desliza hacia abajo y lejos de la muñeca, girando el guante al revés.



6. Continúa tirando del guante hacia abajo hasta que cubra el primer guante retirado. Deposita los guantes en el contenedor adecuado y lávate las manos.

Medidas de protección: RESPIRATORIA

Existen diferentes tipos de mascarillas

Higiénicas y/o quirúrgicas (UNE-EN 14683:2019+ AC:2019): son un medio de protección colectiva que ofrece un buen nivel de protección a expensas de su uso por TODAS las personas durante los contactos laborales, personales o públicos (eventos).



Mascarillas de protección autofiltrantes FFP2 sin válvula (EN 149:2001 + A1:2009). Se consideran equipos de protección individual y ofrecen protección tanto al portador como a las personas de su entorno.



Con carácter general, **se obliga** a las personas de 6 años en adelante a su uso en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público salvo excepciones especificadas en la normativa.

Se recomienda su uso en espacios abiertos o al aire libre salvo en los eventos multitudinarios en cuyo caso su uso será obligatorio, cuando los asistentes estén de pie. Si están sentados, será obligatorio cuando no se pueda mantener una distancia de seguridad de al menos 1,5 metros entre personas, salvo grupos de convivientes.

Medidas de protección: RESPIRATORIA

Uso seguro de protección respiratoria



Colocación y ajuste



Lávate las manos antes de ponértela.



Con una mano sujeta la parte exterior y con la otra coloca las bandas de ajuste. La banda superior a la altura de las orejas/cráneo y la inferior, en la nuca.



Ajústala correctamente.
Debe cubrir la boca, nariz y barbilla.
Si dispone de clip de ajuste se presiona hasta que se adapte a la nariz.



Evita tocarla

Retirada



Se retira desde las bandas y se pasa por delante de la cara.



No se toca la parte externa.



Deséchala en el contenedor adecuado e higieniza tus manos.



Deséchala cuando esté húmeda.

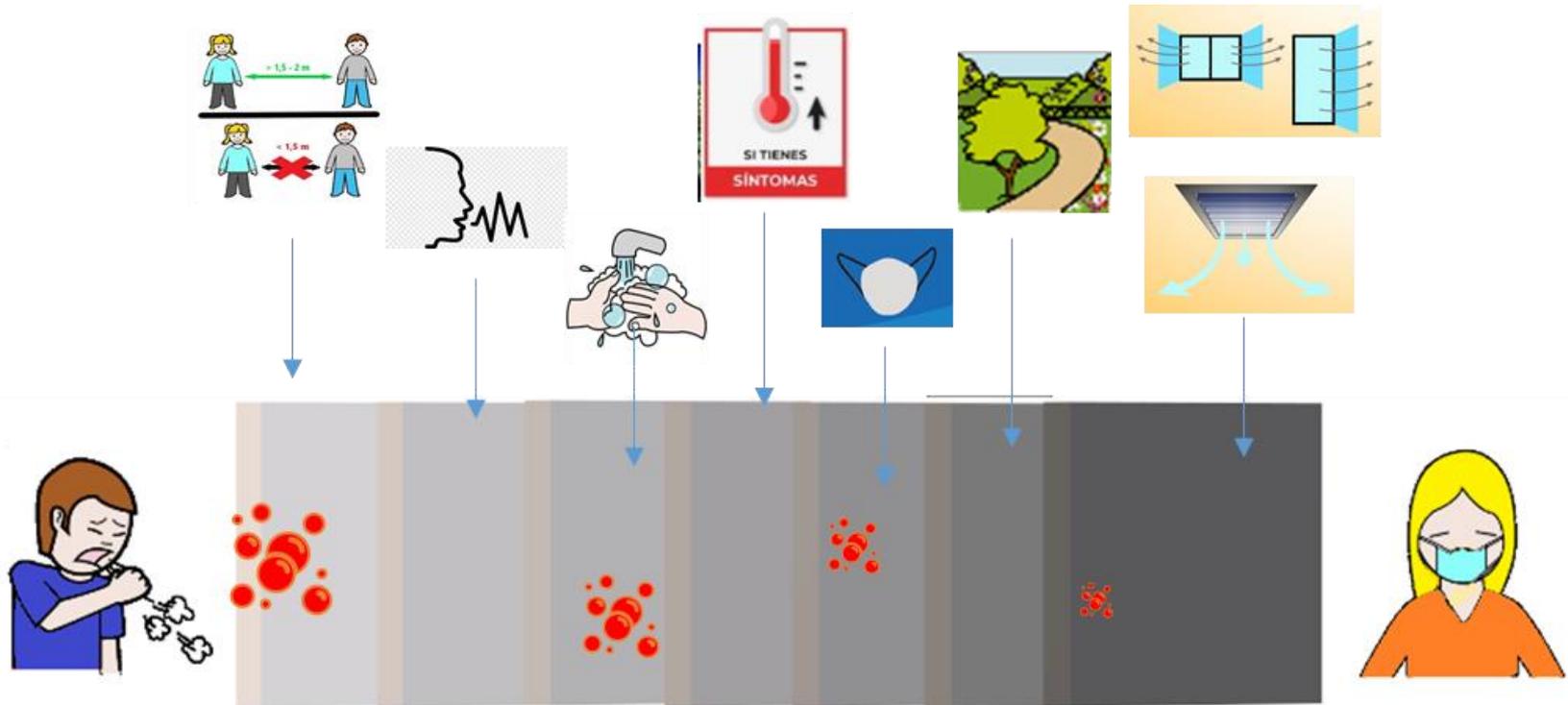
No la reutilices salvo que indique expresamente que es reutilizable.

Medidas de Protección: VACUNACIÓN

- El objetivo de la vacunación es reducir o minimizar el riesgo de contagio y transmisión de la infección
- Como cualquier fármaco, las vacunas no están exentas de riesgos o de posibles efectos secundarios por lo que su administración se realiza valorando la relación beneficio/riesgo de las mismas que, en este caso, aconseja claramente su aplicación a la mayor cantidad de población posible.
- Esto es especialmente importante para los colectivos de mayor riesgo y las personas que, por problemas de salud o circunstancias vitales, se consideran especialmente vulnerables ante la COVID-19.
- La vacunación masiva de la población está siendo una de las medidas de prevención más importantes en el control de la actual pandemia.



Medidas de protección



MUY IMPORTANTE:

Por muchos muros de contención que coloquemos para evitar la transmisión del virus, cada actuación por sí sola tiene sus deficiencias. Es por ello, que es necesario **actuaciones combinadas** para evitar el contagio por el Sars-Cov-2.

Personas ESPECIALMENTE VULNERABLES

Algunas enfermedades u otras situaciones de salud hacen que algunas personas presenten una especial vulnerabilidad en caso de contagiarse de SARS-CoV-2. Este sería el caso de:

- Enfermedad cardiovascular (incluida hipertensión arterial)
- Diabetes
- Enfermedad pulmonar crónica
- Enfermedad hepática crónica severa
- Insuficiencia renal crónica
- Inmunodeficiencia extrínseca o intrínseca
- Cáncer en tratamiento activo
- Otros factores: Edad mayor de 60 años
Embarazadas
Obesidad mórbida (IMC > 40)

Actuaciones del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Ante **casos confirmados** el SPRL realiza el rastreo de los posibles contactos estrechos en el ámbito exclusivamente laboral y, si es el caso, los notifica a la autoridad sanitaria. En estos casos puede solicitar la realización de pruebas diagnósticas y proponer a atención primaria la baja laboral.

Ante el **personal sensible** el SPRL realiza la valoración de esta mayor vulnerabilidad proponiendo si es necesario las medidas de prevención y protección necesarias que pueden ir desde la dotación de equipos de protección, cambios de tareas o puesto de trabajo o, si no es posible disminuir el riesgo con ninguna de estas medidas, proponer la baja laboral por especial vulnerabilidad.

Ante el **retorno al trabajo** propondrá, si así se le solicita, medidas de adaptación de puesto de trabajo en caso necesario.

Cuestionario de verificación de la formación I

1. ¿Cómo se propaga el Covid-19? Marca la/as respuestas correctas.
 - a. De animal a persona.
 - b. De persona a persona.
 - c. De superficie a persona.

2. Selecciona entre los indicados ¿cuáles son síntomas de COVID-19?
 - a. Irritación de la piel
 - b. Tos seca
 - c. Fiebre

3. ¿Qué personas deben utilizar protección respiratoria?
 - a. Personal sanitario, cuidador, las personas con síntomas.
 - b. En el lugar de trabajo, si no se puede mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros y no se disponen de elementos estructurales o materiales de separación.
 - c. Ambas opciones son correctas.

Cuestionario de verificación de la formación II

4. Cuando estornudes o tosas, ¿cómo lo debes realizar?
 - a. Cubriéndome la boca y la nariz usando un pañuelo de papel desechándolo adecuadamente a continuación o sobre la flexura del codo. A continuación, lavar las manos con agua y jabón.
 - b. Girando la cara para no molestar a los demás.
 - c. De forma habitual y a continuación lavarme bien las manos.

5. ¿Qué debo hacer si noto que tengo síntomas en mi lugar de trabajo?
 - a. He de comunicarlo al/la responsable inmediato/a superior y llamar al 900 300 555 para seguir instrucciones.
 - b. He de usar mascarilla quirúrgica que se te habrá de suministrar (marcado CE y norma UNE 14683) y trasladarte a un espacio cerrado, guardando la DS.
 - c. Ambas opciones son correctas.

Información de interés para prevenir los efectos de la exposición al Coronavirus COVID-19 (I)

Documentos informativos

- [SPRL_DIPRL_11 Medidas preventivas ante la exposición al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 12.11.2021](#)
- [SPRL_DIPRL_12_00 Prevención de riesgos laborales durante el uso del ordenador fuera del puesto de trabajo habitual 07.04.2020](#)

Documentos técnicos

- [SPRL_DTPRL_01 Gestión de residuos. Medidas técnicas y organizativas preventivas frente a la exposición al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 23.02.2021](#)
- [SPRL_DTPRL_02 Uso de protección respiratoria frente a la exposición al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 13.04.2021](#)
- [SPRL_DTPRL_03 Medidas preventivas para el personal durante el transporte in itinere y en misión frente a la exposición al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 30.07.2020](#)
- [SPRL_DTPRL_04 Medidas preventivas para garantizar la distancia de seguridad frente a la exposición al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 24.09.2020](#)
- [SPRL_DTPRL_06 Medidas técnicas preventivas para garantizar la calidad de aire interior frente a la exposición al coronavirus \(SARS-CoV-2\) : Ventilación 16.11.2020](#)
- [SPRL_DTPRL_07 Medidas preventivas de higiene personal frente a la exposición al coronavirus \(SARS-CoV-2\) 10.06.2020](#)

Nota de interés: Las recomendaciones incluidas en los documentos informativos están en continua revisión y podrán ser modificadas de acuerdo con las indicaciones de la autoridad sanitaria.

Información de interés para prevenir los efectos de la exposición al Coronavirus COVID-19 (II)

Cartelería

- [FPRL_GT_03_S01 Manejo seguro de casos](#)
- [FPRL_GT_03_S02 Higiene personal](#)
- [FPRL_GT_03_S03 Higiene de manos. Lavado de manos](#)
- [FPRL_GT_03_S04 Higiene de manos. Desinfección](#)
- [FPRL_GT_03_S05 Acceso/Salida del centro de trabajo](#)
- [FPRL_GT_03_S06 Medidas en zonas comunes](#)
- [FPRL_GT_03_S07 Medidas en baños](#)
- [FPRL_GT_03_S08 Sentido del flujo](#)
- [FPRL_GT_03_S09 Prohibido el paso](#)
- [FPRL_GT_03_S10 Uso seguro de protección respiratoria](#)
- [FPRL_GT_03_S11 Uso seguro de protección dérmica](#)
- [FPRL_GT_03_S12 Gestión de residuos](#)
- [FPRL_GT_03_S13 Distancia de seguridad](#)

Nota de interés: Las recomendaciones incluidas en los documentos informativos están en continua revisión y podrán ser modificadas de acuerdo con las indicaciones de la autoridad sanitaria.

Información de interés para prevenir los efectos de la exposición al Coronavirus COVID-19 (III)

Píldoras informativas

- [FPRL_GT_03_P01 Qué debo hacer si tengo síntomas](#)
- [FPRL_GT_03_P02 Cuáles son las distancias de seguridad](#)
- [FPRL_GT_03_P03 Qué medidas debo adoptar durante el transporte al centro de trabajo](#)
- [FPRL_GT_03_P05 ¿Qué tipos de mascarillas existen?](#)
- [FPRL_GT_03_P07 Cuál es la posición ergonómica adecuada trabajando con el ordenador](#)
- [FPRL_GT_03_P08 Qué es el coronavirus y cómo prevenirlo. Para personas con diversidad funcional intelectual](#)
- [FPRL_GT_03_P09 Higiene de manos](#)
- [FPRL_GT_03_P11 Recomendaciones al volver a casa del trabajo](#)
- [FPRL_GT_03_P12 Cuándo debo lavarme las manos](#)
- [FPRL_GT_03_P13 Manejo de casos y contactos](#)

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

PARA MÁS INFORMACIÓN
CONSULTA LA PÁGINA WEB DE TU SERVICIO DE PREVENCIÓN

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