



INFORMA



18 de marzo de 2019

UNION DE SINDICATOS INDEPENDIENTES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS - SAIF

Dirección: Avenida de Colón, nº 8 (Entresuelo) / 33013 – OVIEDO

Tfno:985966331 **Fax:**985253045 **Web:**usipa.es **Correo:** usipa@asturias.org **Twitter:**@USIPAsaif

Depósito Legal: AS-331498

La ausencia de protocolos específicos en los servicios esenciales nos ha motivado en **USIPA** ha realizar un listado de recomendaciones para minimizar los riesgos de contagio en el personal de atención directa, que exponemos a continuación.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CONTAGIOS EN CENTROS DE ATENCIÓN DIRECTA

Ante una situación de riesgo, las **medidas de prevención** son uno de los elementos más eficaces. Las recomendaciones aceptadas por todos los expertos para este tipo de prevención, las resumimos a continuación, siendo también eficaces para evitar la propagación del coronavirus (SARS-CoV-2).

- 1) **Lávate las manos de manera frecuente:** para un correcto lavado de manos debemos emplear abundante jabón y agua tibia o caliente y frotarlas bajo el grifo durante más de 20 segundos, actuando sobre todas las superficies de la mano, no sólo sobre palmas o dorso, sino también entre los dedos y actuando también sobre las muñecas, al menos en sus primeros 10 cm. iniciales, para mayor seguridad. Y lávate siempre las manos (aún usando guantes):
 - Antes de tocar a una persona usuaria
 - Antes de realizar cualquier procedimiento limpio o aséptico (como puede ser el caso de DUE's y Auxiliares de Enfermería)
 - Después de exposición a fluidos corporales
 - Después de tocar a una persona usuaria
 - Después de tocar el entorno de la persona usuaria
- 2) **Mantener una distancia con otras personas de al menos un metro**, sobre todo si hay sospecha o alto riesgo de contagio.
- 3) **Utiliza guantes desechables** para cualquier contacto con personas, ropas u objetos y cámbialos con frecuencia para evitar la transmisión de virus
- 4) **Cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables.** Lávate las manos inmediatamente después, o usa soluciones alcohólicas antisépticas. Si no pudiera hacerlo use la manga de su ropa y lave posteriormente la prenda cuando pueda.

- 5) **Evita el contacto directo** con personas que sufran infecciones respiratorias. De ser estrictamente necesario, como es el caso del personal de atención directa, deberían ser siempre las mismas personas atendiendo a las personas usuarias para evitar la excesiva rotación de personal y por tanto reducir el riesgo de exposición a un número menor de trabajadores/as.

¿ES ÚTIL EL USO DE MASCARILLAS?

La Organización Mundial de la Salud indica que **el uso de mascarillas podría reducir la transmisión de virus respiratorios**. La utilización de una mascarilla permite a las personas con síntomas de infecciones respiratorias cubrir su boca y nariz y retener en cierta medida las gotitas y pequeñas partículas expulsadas con la tos o los estornudos, con lo que se **“puede contener la propagación” del virus**, al menos, de forma significativa.

Sin embargo, la evidencia científica no demuestra que el uso general de mascarillas en personas que no están enfermas tenga algún efecto, ya que para que sean efectivas, pueden ser de diferentes tipos según las características de la posible contaminación.

Los virus o las bacterias que se contagian a través del aire pueden llegar a “saltar” la barrera que establecemos al ponernos una mascarilla “común o genérica”. Esto es así porque las mascarillas generales, no ofrecen una protección impenetrable y porque nos dejan los ojos expuestos.

A pesar de esto y en el caso de que decidamos usar mascarillas como método de prevención, es necesario **hacer un buen uso** de ellas. Esto implica que deben de ser las adecuadas (informarse de la situación existente en ese momento), **reemplazarse** de forma frecuente y **no reutilizarlas** con carácter general. Si además combinamos su uso con otras medidas de higiene, estaremos logrando más efectividad en la prevención.

LA DESINFECCIÓN DEL AMBIENTE ES CRUCIAL

Además de todas las medidas de precaución que debe tomar cada profesional de salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que *“es importante asegurar que los procedimientos de limpieza y desinfección ambiental se sigan de manera consistente y correcta”*.

En ese sentido, es vital garantizar que las superficies sean limpiadas con agua y detergentes, además de la aplicación de desinfectantes, como el hipoclorito de sodio (lejía) o el glutaraldehído. A eso se suma que la lavandería, los utensilios de alimentos y los desechos sean gestionados bajo procedimientos de rutina seguros para evitar la propagación.

¿CÓMO ATENDER EN EL CENTRO A UNA PERSONA CONTAGIADA?

El uso de un **Equipo de Protección Individual (EPI)**, según la OMS, también ayuda a reducir la propagación de agentes patógenos. Sin embargo, la OMS aclara que su efectividad depende de que existan los **suministros adecuados y constantes**, así como una **capacitación** correcta del personal.

El Equipo de Protección Individual se compone de **varios elementos**:

- **Guantes:** se utilizan siempre para entrar a la habitación o área de cuidado. Antes de utilizarlos, los profesionales deben realizar el procedimiento de higiene de manos. De estar muy contaminados, deben cambiarse. Una vez se haya terminado con cada paciente se deben tirar y volver a lavarse las manos.
- **Protección respiratoria:** este tipo de protección debe ser la mascarilla facial adecuada, también antes de entrar a la habitación o área de cuidado. Una vez utilizados, estos productos deben retirarse y desecharse después de salir del lugar y haber cerrado la puerta.
- **Trajes:** las batas que utilizan los profesionales de salud, más allá de haberse convertido en un distintivo, son clave para evitar la transmisión de enfermedades. En el caso del coronavirus, el personal de atención directa debería ponerse una bata de aislamiento limpia para entrar a la habitación. Si se ensucia también debe cambiarse. Si es desechable debe ubicarse en un recipiente específico cuando termine su uso y si es de tela debe lavarse a alta temperatura.
- **Protección para ojos:** actualmente, lo está utilizando el personal de salud, ya sean gafas protectoras especiales o un protector facial que cubra el frente y los lados de la cara, antes de ingresar al área de atención o habitación del paciente. Estos elementos deben retirarse antes de abandonar el lugar.

Teniendo en cuenta la situación de **desabastecimiento** existente en los diferentes centros de atención directa, va a ser complicado disponer de alguno de estos medios, lo que no debería de suponer que los responsables de los diferentes servicios intenten conseguirlos en número suficiente por todos los medios, teniendo en cuenta que está en juego la seguridad y la salud de nuestro personal. Deberán priorizarse los centros donde existan positivos confirmados, si bien en todos los demás deberían de disponer de un stock inicial para afrontar de inmediato los positivos que pudiesen producirse.

¿QUÉ HACER SI HA ESTADO EXPUESTO A UN POTENCIAL CONTAGIO?

Si has estado en contacto cercano con alguien que está o ha podido estar infectado por el virus, y te sientes enfermo, con fiebre, tos o tiene dificultad para respirar, debe de seguir las siguientes recomendaciones:

- **Busca atención médica de inmediato:** antes de ir al centro sanitario, llama con anticipación e infórmale sobre tu caso, su sospecha y sus síntomas (si los tienes)
- **Evita el contacto con otras personas,** o mantén las indicaciones preventivas específicas
- **Es importante tener en cuenta que el virus tiene un periodo de incubación de 14 días.** Si tuvieras el virus, durante ese tiempo no siempre presentarás síntomas, pero podrías contagiar a otras personas. Por este motivo y ante posibles dudas, debes tomar las medidas de prevención que tomaría una persona infectada.

CÓMO PREVENIR LA PROPAGACIÓN SI ESTÁS CONTAGIADO/A

El contagio del coronavirus es muy rápido. Una vez que entra en el organismo de una persona, el riesgo de contagio es muy alto. Además, el coronavirus tiene facilidad para mutar, tal como ocurre con el virus de la gripe.

Si estás contagiado/a o crees estarlo, es muy importante que sigas los siguientes consejos para evitar transmitir la enfermedad a otras personas.

- **Quédate en casa:** se deben restringir las actividades fuera del hogar.
- **Aíslate del resto de personas:** en la medida de lo posible, debemos de tratar no mezclarnos con el resto de las personas de la vivienda. Además, si es posible, es conveniente usar un baño que no use el resto de la familia. Utiliza utensilios de aseo y comida que no usen otras personas de la vivienda.
- **Avisa a tu médico antes de visitarlo:** llama a tu médico previamente para informarle sobre tu situación y sospechas de contagio. Esto no sólo ayudará a los profesionales a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien, sino a elegir la mejor forma de asistencia.
- **Cúbrete al toser o estornudar con un pañuelo desechable.** Lavándote las manos a continuación.
- **Lávate las manos a menudo con abundante agua caliente y jabón** o utiliza un desinfectante de manos a base de alcohol, de los que están preparados para estos casos.
- **Evita tocar con las manos los ojos, la nariz y la boca**
- **No compartas ningún utensilio de aseo o usado en la alimentación**, que hayas usado (vasos, platos, toallas, ropa de cama, etc.).

Hasta el momento actual, no se dispone de vacuna o tratamiento específico para combatir la infección por este nuevo brote. El tratamiento lo decidirá tu médico y dependerá de tu estado clínico.

