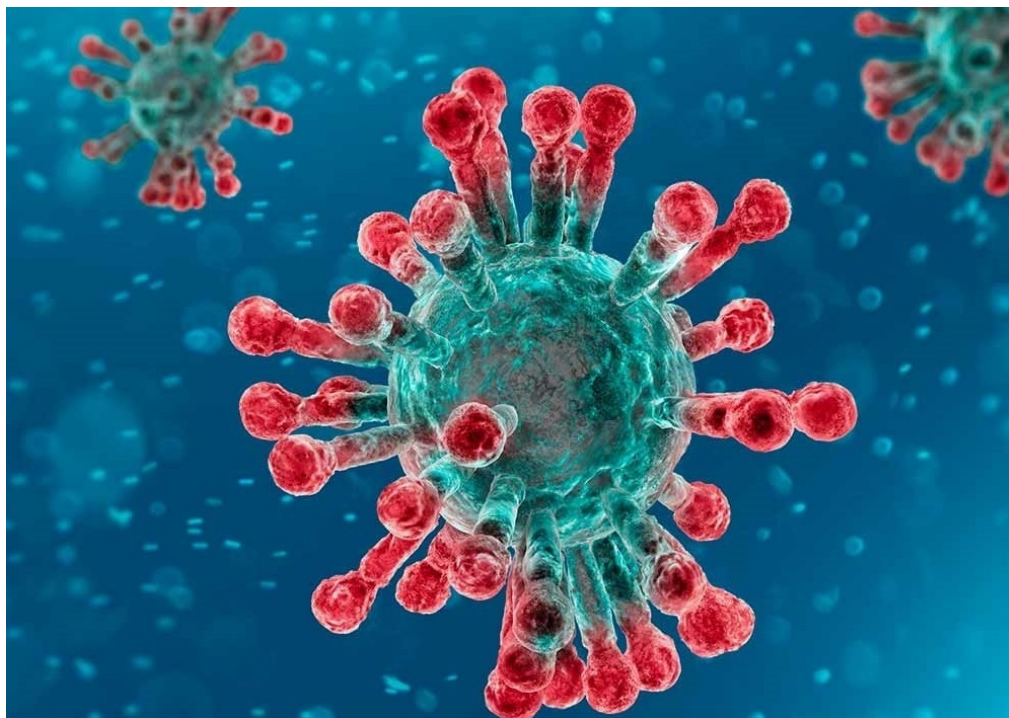




PLAN DE ACTUACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE LA FIBHUG POST COVID-19

VERSIÓN 1.1 (28/05/2020)

Documento revisado y aprobado por:

DELEGADO DE PRL DE LOS TRABAJADORES DE LA FIBHUG	DIRECCIÓN DE LA FIBHUG
Rodrigo Pérez Rodríguez Fecha:	Luis Julián Fernández Vera Fecha:

1. Introducción

El objetivo del presente documento es establecer un **Plan de actuación para la reincorporación a la actividad post COVID-19**, para definir los elementos esenciales y pautas a aplicar y tener en cuenta para el mantenimiento de la actividad en la Fundación para la Investigación Biomédica del Hospital Universitario de Getafe (FIBHUG) entre los operadores críticos de servicios esenciales, y para la vuelta a la actividad de aquellas que no estén entre estas, en la medida en que las normas dictadas por el Gobierno y las Autoridades Sanitarias lo vayan haciendo posible.

Dicho Plan contempla las acciones a realizar para llevar a cabo ese proceso de reincorporación a la actividad, así como las pertinentes medidas organizativas, colectivas e individuales a adoptar.

Este plan podrá sufrir modificaciones y adaptaciones según evolucione la pandemia, se dicten nuevas instrucciones o se vayan detectando nuevas necesidades.

2. Medidas

2.1. Medidas higiénicas

Habrà dispensador de gel hidroalcohólico en cada uno de los despachos, laboratorios y estancias para facilitar su acceso y llevar a cabo la desinfección de manos, superficies y equipos de uso individual a los trabajadores, visitas y trabajadores de empresas concurrentes.

Con respecto a la ropa de trabajo limpia (batas, pijamas, gorros, etc.), se encontrará disponible en el interior de un armario, que permanecerá cerrado para evitar cualquier contagio.

De forma general, es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal, como medida principal de prevención y control de la infección. En particular:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Se recomienda que cada lavado dure al menos 40 segundos.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a la papelera. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Es especialmente importante lavarse después de toser, estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas.

2.2. Medidas especiales de limpieza

El servicio de limpieza proporcionado por el Hospital Universitario de Getafe implanta los mismos protocolos de limpieza que en el resto de las instalaciones del mismo, y que comprende el empleo de soluciones y productos especificados por el Ministerio de Sanidad para la desinfección de zonas comunes y de especial utilización (manillas de puertas, pulsadores de luz y timbres, pasamanos, etc. Revisión e higienización de filtros existentes en sistemas de ventilación.

Se recomienda la ventilación, en la medida en la que sea posible, de los despachos y estancias durante al menos 5 minutos, manteniendo la puerta de acceso a la estancia cerrada para evitar flujos de corriente que puedan favorecer la diseminación del virus.

2.3. Medidas de organización para garantizar la continuidad de la actividad y distribución espacial

La distancia de seguridad mínima estipulada para evitar la transmisión del virus sin empleo de cualquier tipo de equipamiento personal individual es de 2 metros. Con el fin de que esto sea posible, se mantendrá la prioridad de mantener el sistema de teletrabajo y formentar su implantación lo máximo posible. Con el fin de desarrollar esta forma de actividad con toda la seguridad posible, se facilitará información a todos los trabajadores sobre pautas para su correcto desarrollo.

En caso de ser necesario acceder a las instalaciones de la FIBHUG para desarrollar actividad, tanto en los despachos como en los laboratorios, deberá plantearse un sistema rotatorio de turnos de acceso en días o semanas alternas para que el personal ocupe sus puestos en las instalaciones con una distancia mínima de 2 metros. En el momento en el que este personal abandone su puesto de trabajo para acceder a zonas comunes o bien se encuentre en el laboratorio y mantenga una distancia inferior a esos 2 metros, deberá utilizar mascarilla. Con el fin de facilitar la entrada escalonada al centro, también se flexibilizará el horario de entrada y salida con respecto al horario habitual estipulado en la FIBHUG (8:00-15:30) para evitar aglomeraciones en transporte público.

Las reuniones deberán celebrarse de manera telemática (empleando Office Teams, por ejemplo u otras plataformas como Skype, Zoom, etc.). De igual modo, no será posible llevar a cabo viajes a menos que sean de fuerza mayor y a zonas de destino seguras.

En caso de desplazamiento por reunión, usar transporte individual cuando sea posible o transporte público fuera de hora punta o emplear taxi (si es posible).

2.4. Medidas en zonas comunes

Los vestuarios y aseos sólo podrán ser utilizados por 1 persona, evitando compartir ese espacio reducido. Por otra parte, será preciso que se guarde la ropa de trabajo y calle, así como otros enseres personales que suelen depositarse en los vestuarios, dentro de taquillas o armarios. Tampoco deberán dejarse enseres personales en los aseos ni utilizar los lavabos para lavar/aclarar tuppens o cubiertos.

El office/comedor permanecerá cerrado el mayor tiempo posible, sólo se autorizará el acceso de forma individual para preparar café, infusión, dejar comida en la nevera o calentarla. Se recomienda depositar la comida en la nevera dentro de una bolsa y no dejar piezas sueltas ni de un día para otro. En función del personal que se reincorpore y ocupación de las instalaciones, se evaluará abrir el office en horario de comida para una ocupación máxima de 3 personas distribuidas alrededor de la sala, manteniéndose la distancia mínima de 2 metros entre ocupantes y dejando libre en todo momento el paso desde la mesa a la zona de microondas y nevera.

La puerta de acceso principal permanecerá siempre cerrada, no siendo necesaria la tarjeta para acceder entre las 8:00 y las 15:30, fuera de ese horario, deberá accederse empleando la tarjeta. Las visitas accederán llamando al teléfono indicado en puerta. Será preciso desinfectarse las manos cada vez que se utilice la manija de la puerta principal, si no se emplean otros sistemas (pañuelo desechable, manga, mango de paraguas, etc.). Se recuerda que la manija será desinfectada por parte del servicio de limpieza diariamente por su gran utilización.

2.5. Equipos de protección individual

Desde la FIBHUG se facilitarán mascarillas a los trabajadores y/o visitas para que se empleen cuando no pueda respetarse la distancia de seguridad de 2 metros o se transite por zonas comunes.

Se recomendará que el trabajador y/o visita cambie de mascarilla al acceder a la FIBHUG, empleando una en el exterior y otra en el interior.

El empleo de gafas, viseras o guantes se restringirá al trabajo realizado en el laboratorio.

2.6. Formación e información sobre el Coronavirus (SARS-COV-2)

Con el fin de garantizar que todo el personal cuente con una información y formación específica y actualizada en relación con el COVID-19 se procederá a:

- Difundir a todos los trabajadores la información del presente documento para la prevención frente al COVID-19.
- Facilitar información detallada de cuándo y cómo lavarse las manos.
- Instalar carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención (punto 3).
- Formar en el uso de equipos de protección relacionados con el coronavirus (punto 3).
- Dar instrucciones a los trabajadores sobre qué hacer en caso de presentar síntomas (apartado 2.8.).

Por otra parte, todos los trabajadores deberán realizar de forma obligatoria un curso específico sobre las medidas frente a la exposición al Coronavirus (SARS-COV-2). Dicho curso será realizado en la modalidad on-line y se facilitará información detallada sobre el mismo mediante correo electrónico. Aquel trabajador que no realice el curso, no podrá volver a su puesto de trabajo presencialmente.

2.7. Medidas sanitarias

El personal de la FIBHUG podrá realizarse un test de serología mediante analítica de sangre para comprobar su seroprevalencia del COVID-19 (evaluación de anticuerpos). El trabajador recibirá resultado detallado del análisis de forma particular, facilitando la empresa que lo realice (Quirón Prevención) a la Fundación si esa persona es apta o no para trabajar (no sólo se tendrá en cuenta si se tienen anticuerpos y de qué tipo, sino si la persona forma parte de la población sensible para tomar medidas específicas para su reincorporación).

Próximamente se darán detalles específicos sobre dicho test y lugar de realización.

Con el fin de detectar población sensible, sería preciso que aquel personal que forme parte de dicha población lo manifieste a la Dirección o responsable de PRL de la FIBHUG (oficial.fibhug@salud.madrid.org). Según el Ministerio de Sanidad, se considera población sensible a:

- Mayores de 60 años.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Enfermedades cardiovasculares.

- Enfermedades pulmonares crónicas.
- Cáncer.
- Inmunodeficiencias.
- Embarazo.
- Enfermedad renal crónica.
- Enfermedad hepática crónica severa.
- Obesidad mórbida (IMC > 40)

En función de los resultados de aptitud, se tomarán medidas en el establecimiento del orden en la reincorporación escalonada o establecimiento de turnos rotatorios de acceso a la FIBHUG. En este sentido, el personal vulnerable sería el último en incorporarse al centro.

2.8 Medidas sanitarias ante un posible caso

Tras la formación específica sobre el Coronavirus, se conocerán los síntomas de la enfermedad, por ello, ante cualquier indicio de síntoma por parte del trabajador se actuaría del siguiente modo:

- Si se detecta en domicilio, llamar al 112 o teléfono COVID-19 de la Comunidad de Madrid (900 102 112) para preevaluación, informando a continuación a PRL/Dirección de la Fundación para conocer su ausencia e iniciar el seguimiento del caso. La persona afectada se mantendrá en el domicilio en cuarentena mientras existan síntomas compatibles con el COVID-19. Deberá informarse del diagnóstico en cuanto se conozca. De igual modo, se seguirá este protocolo en caso de haber estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar, presenten síntomas sospechosos, a una distancia menor de 2 metros, durante un tiempo de al menos 15 minutos).
- Si se empieza a detectar algún síntoma compatible con COVID-19 en el centro de trabajo, se avisará a PRL/Dirección de la Fundación y procederá a volver al domicilio a la mayor brevedad posible y mantenerse confinado mientras le atienden en el 112 o teléfono COVID-19 de la Comunidad de Madrid (900 102 112) para preevaluación. Se facilitará información del diagnóstico en cuanto se tenga.

Como medida preventiva, se procederá a la vigilancia del personal con el que ha estado en contacto (menos de 2 metros sin protección, por al menos 15 minutos), en las últimas 72 horas en el centro de trabajo.

2.9. Medidas para el desplazamiento hasta y desde el centro de trabajo

En caso de emplear transporte público, se recuerda que el empleo de mascarillas es obligatorio. Por otra parte, con el fin de intentar evitar concurrir en horarios de máxima utilización que puedan comprometer el mantener los 2 metros de distancia social de seguridad, se facilitará la flexibilidad horaria para la entrada y salida del centro de trabajo.

Si se emplea un turismo particular o vehículo de transporte con conductor, se deben extremar las medidas de limpieza del mismo.

2.10. Recepción de mercancías

Dada la dificultad de desinfectar todo tipo de mercancías, dentro de lo posible, se debe realizar una “cuarentena de mercancías” de forma general durante 24 horas. Asimismo, las personas

responsables de dicha mercancía/pedido y que proceden a su manipulación se deberán lavar las manos tras el manejo de las mismas.

2.11. Medidas para el personal externo (visitas)

Cuando una persona externa a la FIBHUG acceda a las instalaciones debido a una reunión, realización de actividades por parte de una empresa concurrente o contacto con un trabajador de la misma, entre otros, deberá respetar las medidas contenidas en el presente documento. De este modo, el trabajador de la FIBHUG que ha sido la persona de contacto de dicha visita, deberá informar de dichas medidas y comprometerse a la observancia del seguimiento de las mismas y realizar la labora correspondiente de seguimiento en caso de presentar dicha persona algún tipo de síntoma.

3. Infografías

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)



EN CASO DE SUFRIR UNA
INFECCIÓN RESPIRATORIA,
EVITA EL CONTACTO
CERCANO CON OTRAS
PERSONAS



EVITA TOCARTE LOS OJOS,
NARIZ Y LA BOCA



LAVATE LAS MANOS
FRECUENTEMENTE
CON AGUA Y JABÓN



AL TOSER O ESTORNUDAR,
CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ
CON EL CODO FLEXIONADO O
CON UN PAÑUELO
DESECHABLE



SI NOTAS SÍNTOMAS DE
FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE,
CONTACTA CON EL 112/061

REDUCE EL RIESGO DE
CONTAGIO

FUERA DE CASA Y EN EL TRABAJO

Procura no tocar superficies y cuando lo hagas lávate bien las manos con agua y jabón

La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes

Evita tocarte ojos, boca o nariz

Mantén la distancia de seguridad de 2 metros (mínimo 1 m.)

Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan.

AL LLEGAR A CASA

Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta

Lávate las manos con agua y jabón.

Separa los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta.

Desinfecta los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables o solución alcohólica o agua y jabón.

Si has estado en un ambiente cerrado con más personas de manera continuada, separa en una bolsa la ropa que hayas usado sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos antes de manipularla

HIGIENE DE MANOS

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta.
- Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.
- Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.
- El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.

Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos



Con solución alcohólica:
20-30 segundos



2



Palma contra palma.

3



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4



Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5



Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7



Fricción en rotación con movimientos de muñeca. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8



Actuar y secar con ayuda de un solo uso.
Sevilla de la toalla para cerrar el grifo.

8



Dejar secar al aire.

Recuerda No dejes de hacer lo que está en tus manos







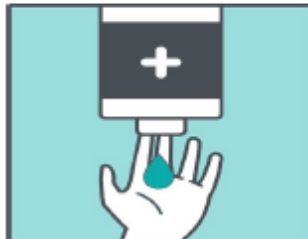



BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Sigue estos pasos durante el lavado de manos:



Mójate las manos



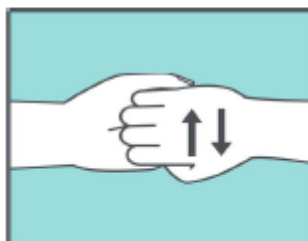
Deposita la cantidad
suficiente de jabón en
las palmas



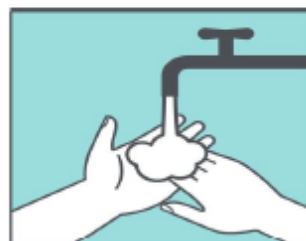
Frótate las palmas de
las manos



Frótate las palmas con
los dedos entrelazados



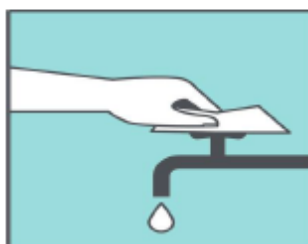
Frótate los dedos de
una mano con la palma
de la opuesta



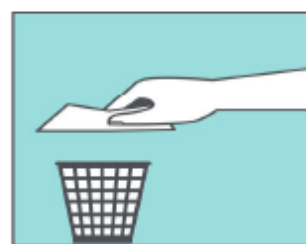
Enjuágate las manos
con agua



Sécate las manos con
una toalla desechable



Usa la misma toalla
para cerrar el grifo



Tira la toalla a la
basura

NORMAS PARA LA LIMPIEZA DE VEHÍCULOS EN EL CASO DE VEHÍCULOS DE UTILIZACIÓN COMPARTIDA

DESARROLLO DE LA LIMPIEZA

Deberá hacerse una limpieza similar a la que se realiza cuando se hace una limpieza a fondo del interior del vehículo, reforzando la desinfección de los lugares donde haya podido toser o respirar la persona potencialmente infectada.

Se debe mantener en todo momento la distancia de seguridad con los compañeros y resto de la población, siendo esta de 2 m., conforme a lo establecido por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.

Las áreas de los vehículos con mayor probabilidad de deposición del virus, así como las de más contacto son:

- Volante.
- Palanca de cambios.
- Interruptores (luces, intermitentes, limpiaparabrisas, interruptores de aire acondicionado, radio, etc.).
- Manillas de las puertas.
- Manetas o interruptores de ventanillas.
- Agarraderas.

La limpieza y desinfección de las superficies plásticas y metálicas, de los espacios interiores, ventanas y parabrisas, se harán con una dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente.

Se debe tener cuidado con la parte electrónica del vehículo. Se recomienda en relación a este aspecto emplear nebulizadores de peróxido. En este caso se debe dejar actuar con las puertas cerradas durante 1 hora, ventilando convenientemente después.

La limpieza debe prestarse con mayor intensidad en las partes de mayor probabilidad de deposición del virus. Se recomienda aplicar la solución desinfectante, dejándola actuar unos 10 minutos. Para esta tarea se hará uso de material textil desechable (trapos o bayetas que serán considerados como residuos tras su uso, no pudiendo reutilizarse) y pulverizadores.

La limpieza exterior de los vehículos (prestando mayor atención a las zonas de mayor probabilidad de deposición del virus) se realizará rociando la solución del desinfectante (concentración 0,5%) con pulverizadores de presión (mochilas de fumigación, por ejemplo) y material textil desechable.

También se pueden emplear los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin (con efecto virucida preferentemente, se adjunta al final del documento la relación de virucidas autorizados en España actualmente) y para las superficies se utilizará material textil desechable.

Es importante que no quede humedad en la superficie cercana a los ocupantes. Se pueden emplear toallitas con desinfectante para secarlos, o dejar secar al aire.

En cuando a las tapicerías se limpiarán con espumas secas o con detergente especial para tapicerías. Debe dejarse secar antes de utilizarlo.

El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización de la limpieza y utilizará el equipo de protección individual adecuado.

RESIDUOS

El material de limpieza, así como los EPIS utilizados que sean desechables, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y debe ser tratado como residuo biosanitarios clase III, si en el interior del vehículo han viajado personas infectadas. En caso contrario, se pueden desechar en bolsas de basura, cerrarlas e introducir en un contenedor de residuos con tapa y ser etiquetados con las advertencias precisas. Serán eliminadas como cualquier residuo asimilable a basura urbana.

El material y EPIS utilizados que no sean desechables se desinfectarán posteriormente a su utilización.

UTILIZACIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Los trabajadores encargados de la limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios en contacto con los casos probables y confirmados se protegerán con:

- Mascarillas autofiltrantes FFP2 o FFP3 (UNE-EN 149).
- Gafas de montura integral (UNE EN 166).
- Ropa de protección biológica (UNE-EN 14126) (si en el interior del vehículo han viajado personas infectadas).
- Guantes de protección frente a microorganismos y a la rotura (UNE 374-5 y UNE 388).

En caso de que sea necesaria cierta impermeabilidad puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE- UNE-EN 14605:2009, denominados Tipos PB [3] y PB [4] que pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras.

Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como residuos biosanitarios clase III, si el interior del vehículo ha sido ocupado por personas infectadas. En caso contrario, se pueden desechar en bolsas de basura y cerrarlas, y eliminarlas como cualquier residuo asimilable a basura urbana.

La retirada de los EPIS se realizará según se indica en ANEXO RETIRADA DE EPIS.

Se llevará a cabo una correcta higiene de manos entre los pasos de la retirada de los EPIS para que las manos no se contaminen inmediatamente después de quitarse todos los EPIS. Normas para el lavado de manos (entre 40 y 60 segundos).

Se limpiará el calzado con la misma disolución de hipoclorito sódico utilizada para la limpieza.

La ropa se lavará entre 60°C y 90°C.

PERIODICIDAD

Reforzar la limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo. Debe incrementarse la periodicidad de la misma. Se realizará de forma diaria, en el cambio de turno y siempre tras haber llevado en un vehículo a personas que desconocemos su estado de salud o si pudiera ser o no un caso de infección por COVID-19.

Cómo ponerse y quitarse adecuadamente un respirador desechable

LÁVESE BIEN LAS MANOS ANTES DE PONERSE Y QUITARSE EL RESPIRADOR.

Si ha usado con anterioridad un respirador que le ha ajustado bien, use el mismo tamaño, modelo y la misma marca.

Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, NO LO USE. Reemplázelo con uno nuevo.

Evite que haya vello facial, hebras de cabello, joyas, lentes, prendas de vestir o cualquier otra cosa entre el respirador y su cara o que esté previniendo la colocación adecuada del respirador.

Siga las instrucciones que vienen con el respirador.¹

Colocación del respirador



Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano atrevesada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, deslizándose en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

Revisión del ajuste²



Coloque ambas manos sobre el respirador y apriete un poco de aire para verificar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.



Con las manos totalmente tapando completamente el respirador, hable al aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas o lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.



Si se puede obtener un ajuste y sellado adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Para quitarse el respirador



¡NO TOQUE la parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!

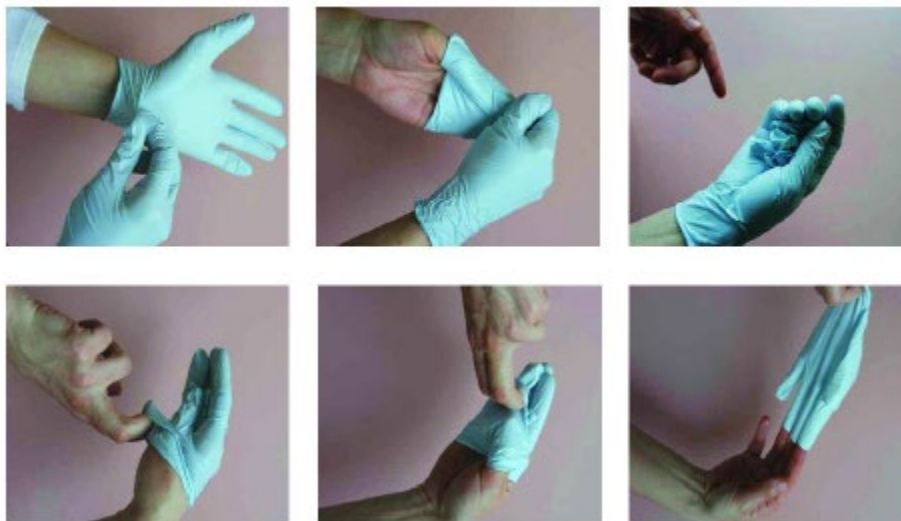


Quítese el respirador jalando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



Bote el respirador en el recipiente de desechos. ¡LÁVESE LAS MANOS!

RETIRADA DE LOS GUANTES



GUÍA PARA LA PROTECCIÓN PERSONAL

En la tabla siguiente se muestra el uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI, basado en la distancia de una persona con COVID-19 y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).

