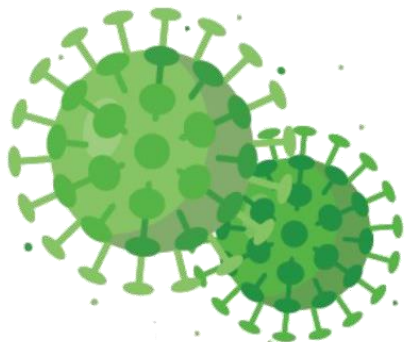




Dirección General de Función Pública  
Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales

## PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS SARS CoV-2



### ¿Qué es el CORONAVIRUS SARS 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.

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 el **uso de mascarilla, medidas de higiene, distanciamiento de seguridad y ventilación**, que deberás llevar a cabo en tu ámbito laboral y fuera de él.

### USO DE MASCARILLA

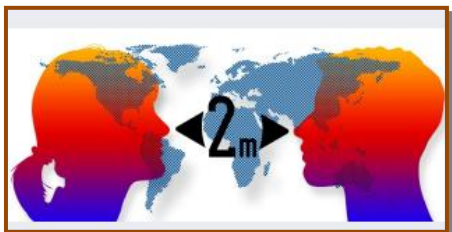
- **LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEBERÁN UTILIZAR MASCARILLAS QUIRÚRGICAS EN TODO MOMENTO** para evitar la contaminación de superficies y el contagio de otras trabajadoras/as y de usuarios.
- **NO SE ACONSEJA el uso rutinario de guantes**, ya que ofrecen una falsa sensación de seguridad. En todo caso, se 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.

## MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO

- **MANTÉN LA DISTANCIA INTERPERSONAL DE SEGURIDAD** (aproximadamente 1,5 metros, aunque se recomiendan 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 personas que marque la normativa vigente. En caso de habitáculo compartido, **usa la mascarilla**.

## MEDIDAS DE HIGIENE

- **EL LAVADO DE MANOS ES UNA MEDIDA 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** con un pañuelo y deséchalo en un cubo de basura con tapa y pedal. Si no dispones 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.

## 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 (indicando nombre, DNI, categoría laboral y centro de trabajo) al email [ssprl@juntaex.es](mailto:ssprl@juntaex.es) del Servicio de Salud y Prevención de RRLL, 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** (volante, palanca cambio, etc.) diariamente, y cada vez que vaya a ser utilizado por otra persona.
- 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.

PARA MÁS INFORMACIÓN  
JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>