HOSPITAL UNIVERSITARIO PUERTA DEL MAR Y HOSPITAL DE SAN CARLOS
Avenida Ana de Viya, 21 - 11009 Cádiz
Teléfono 956 00 21 00
www.hupm.com

INFORMACIÓN DE ACOGIDA SOBRE COVID-19 PARA PERSONAL DE NUEVA INCORPORACIÓN

¿Qué es? Un virus respiratorio emergente de probable origen animal.

¿Cuál es el periodo de incubación? El periodo de incubación mediano es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días.

¿Cómo se transmite? De acuerdo con los datos científicos disponibles, el virus de la COVID-19 se transmite a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotículas respiratorias (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. Además, podría haber transmisión aérea al efectuar procedimientos o administrar tratamientos que generen aerosoles (por ejemplo, intubación endotraqueal, ventilación no invasiva, traqueotomía, reanimación cardiopulmonar, ventilación manual antes de la intubación o broncoscopia)

¿Qué daños a la salud puede producir? Es una enfermedad que cursa en el 80% de los casos de forma leve o moderada, el 15% precisa ingreso hospitalario y el 5% cuidados intensivos. Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos. En los casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o inmunodeficiencias. El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica.

MEDIDAS GENERALES PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN PARA TODOS LOS TRABAJADORES

- Mantener al menos dos metros de distancia física con las demás personas.
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Aplicar medidas de higiene respiratoria, como toser o estornudar en la parte interna del codo o en un pañuelo no reutilizable, que se debe desechar de inmediato.
- Limpiar y desinfectar sistemáticamente el entorno y las superficies que se toquen con frecuencia.
- Uso de mascarilla quirúrgica en el centro de trabajo en la asistencia a los usuarios o siempre que se esté a menos de 2 metros de otro compañero.
- Aplicar prácticas de higiene de las manos con frecuencia, con un gel hidro alcohólico si no están visiblemente sucias y con agua y jabón si están sucias. La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse siempre en cada uno de los siguientes momentos:
    - 1. Antes del contacto con el paciente.
    - 2. Antes de realizar una técnica aséptica.
    - 3. Después del contacto con fluidos biológicos.
    - 4. Después del contacto con el paciente.
    - 5. Después del contacto con el entorno del paciente.
- Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección y después de su retirada.

Figura 1. Técnica de Higiene de manos: Lavado con Agua y Jabón

Figura 2. Técnica de Higiene de manos: Desinfección con Solución Hidro-alcohólica.

FORMACIÓN PARA LOS TRABAJADORES

En la WEB del SAS tiene disponibles los cursos de Prevención de Riesgos Laborales para su realización. Será obligatorio la realización de todos los cursos relacionados con los riesgos presentes en su puesto de trabajo.

https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/prevencion-riesgos-laborales/cursos-de-formacion-line-para-profesionales-del-servicio-andaluz-de-salud

- Curso básico en Prevención de Riesgos Laborales
- Control de situaciones conflictivas
- Seguridad en la oficina
- Técnicas de movilización de pacientes
- Seguridad vial
- Seguridad en el uso de maquinaria
- Seguridad en el manejo de productos químicos
- Prevención de riesgos biológicos
- Pantallas de visualización de datos
- Manipulación manual de cargas
- Accidentes con riesgo biológico
- Actuaciones en caso de emergencia
- Prevención y protección de riesgos frente al manejo de citostáticos
- Estrés laboral y burnout. Técnicas de afrontamiento

En la WEB tienen acceso a los documentos:

- **Instrucciones cursos de formación**
- **Listado cursos obligatorios por categoría**

SESIÓN INFORMATIVA ON LINE

Desde GESFORMA, herramienta para la gestión de la Formación Continuada de los Profesionales del **Hospital Universitario Puerta del Mar y Hospital San Carlos,** acceso a la actividad informativa ***Procedimiento De Actuación Y Prevención Frente A Casos De Infección Por El Nuevo Coronavirus (Sars-Cov-2) - Edición 1***

https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hupm/gesforma

Formación para la gestión del estrés (mindfulness)

Todos los profesionales del SAS tienen a su disposición, a través de Gesforma-SSPA, la acción formativa "Mindfulness SAS Colaborativo" en relación con la **gestión de estrés**, especialmente ante situaciones especiales que ocasionan una gran carga emocional como de crisis por COVID-19. https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sscc/gesforma/?codEdicion=141

USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL E INDIVIDUAL

IMPORTANTE: el uso de equipos de protección se establece en relación al nivel de riesgo real que existe en su puesto de trabajo. Consulte con su Unidad de Prevención de Riesgos Laborales y Vigilancia de la Salud, sobre los equipos de protección que según la evaluación de riesgos de su puesto de trabajo es necesario utilizar.

A continuación, se proporcionan unas indicaciones generales sobre los equipos que deben utilizarse en la asistencia sanitaria de pacientes COVID-19:

BATA:

- **Colóquese una bata resistente a líquidos antes de entrar en la habitación.**
- **En caso de que se prevea que se van a generar grandes cantidades de secreciones o fluidos se podrá utilizar una bata impermeable.**

MASCARILLA:

- **Utilice en la atención del paciente una mascarilla quirúrgica que se colocará antes de entrar en la habitación. Compruebe que está bien ajustada.**
- **En caso de que se vayan a generar aerosoles utilizará una protección respiratoria FFP2 o FFP3.**
- **Compruebe que está bien ajustada y que no sale aire por las zonas laterales.**

PROTECCIÓN OCULAR:

- **Antes de entrar en la habitación colóquese una protección ocular anti salpicaduras.**
- **En caso de que se vayan a generar aerosoles podrá utilizar una protección ocular ajustada de montura integral o un protector facial completo.**
- **El protector ocular podrá ser reprocesado.**

GUANTES:

- **Antes de entrar en la habitación y después de realizar la higiene de manos colóquese unos guantes limpios, no necesitan ser estériles si la técnica no lo requiere.**
- **Cámbiese de guantes si se rompen o están visiblemente sucios.**

ENLACES DE INTERÉS:

Formación específica en infección por COVID-19 para profesionales de la Salud: http://www.ia-vante.es/es/content/directorio-formaci%C3%B3n-covid-0

WEB SAS https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/

CONSEJERIA SALUD Y FAMILIAS https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias.html

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm

OMS https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwh472BRAGEiwAvHVfGkQO7VI9RdmLG4JOcqxgLw9bAE7eI2DWn3bE6LDF-8WXV0mU2Es_8RoC5UcQAvD_BwE

Este documento está en revisión permanente en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2).

Ante cualquier incidente contacte con la Unidad de PRL o ante síntomas contacte con Vigilancia de la Salud/Medicina Preventiva.

UNIDAD DE PREVENCIÓN:

- **Hospital Universitario Puerta del Mar:** Módulos Exteriores 1ª Planta.
- **Hospital de San Carlos:** 5ª Planta - Habitación 512
- **Teléfono:** 403166 (956003166)
- **Correos Electrónicos**
  - carmen.alcazar.sspa@juntadeandalucia.es - (Administrativo)
  - pablo.montero.sspa@juntadeandalucia.es - (Técnico Sup. Seguridad)
  - concepcion.sanchez.ponce.sspa@juntadeandalucia.es - (Técnico Sup. Higiene)
  - miguel.romero.toledo.sspa@juntadeandalucia.es – (Técnico Sup. Ergonomía y Psicosociología)

VIGILANCIA DE LA SALUD/MEDICINA PREVENTIVA: Hospital Universitario Puerta del Mar

- **Hospital Universitario Puerta del Mar** - 1ª Planta Servicio de Medicina Preventiva
- **Hospital de San Carlos** – 5ª Planta – Habitación 513
- **Telefono:**402214 (956002214)
- **Correo Electrónico:** secre.medprev.hpm.sspa@juntadeandalucia.es

Secuencia para la colocación y retirada del equipo de protección recomendado por los CDC

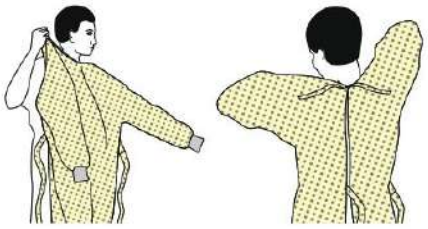
Figura 3. Secuencia Para La Colocación de Equipos de Protección Individual.

SECUENCIA PARA PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

El tipo de EPP utilizado puede variar en función del nivel de precaucion necesario. El procedimiento para ponerse y quitarse el EPP debe adaptarse al tipo específico de EPP empleado.

1. BATA

- Debe cubrir todo el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta la muñeca, y envolver la parte posterior
- Se fija en la parte trasera del cuello y la cintura



2. MÁSCARA O RESPIRADOR

- Asegúrese los cordones o bandas elásticas en mitad de la cabeza y el cuello
- Ajustar la banda flexible para la nariz
- Acomódesela a la cara y por debajo de la barbilla
- Verifique el respirador

3. GAFAS O PANTALLA

- Coloquela sobre la cara y los ojos y ajustela

4. GUANTES

- Extender hasta cubrir la manga de la bata de aislamiento

se recomienda usar doble guante

MEDIDAS PARA PROTEGERSE Y LIMITAR LA PROPAGACIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

- Mantenga las manos lejos de la cara
- Toque las minimas superficies posibles
- Cambie los guantes rotos o altamente contaminados
- Realice higiene de las manos

Traducción al castellano por Víctor J. Quesada V.

Todas las precauciones razonables han sido tomadas para verificar la información contenida en esta publicación. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. La responsabilidad de la interpretación y uso del material recae en el lector. En ningún caso la CDC o el traductor podrá ser considerado responsable de daño alguno causado por su utilización.

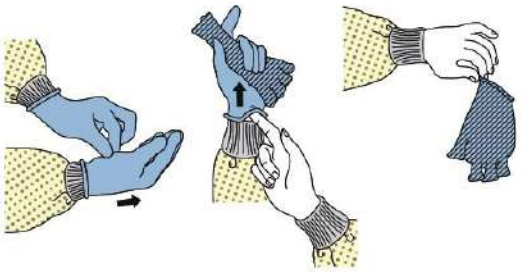
Figura 4. Secuencia Para La Colocación de Equipos de Protección Individual. EJEMPLO 1

CÓMO RETIRAR CON SEGURIDAD EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL EJEMPLO 1

Hay varias formas de eliminar de forma segura el EPP sin contaminar su ropa, piel o mucosas con materiales potencialmente infecciosos. Por ejemplo. Retire todo el EPP antes de salir de la habitación del paciente, excepto el respirador, si lo usa. Retire el respirador después de salir de la habitación y cerrar la puerta. En la siguiente secuencia:

1. GUANTES

- ¡El exterior de los guantes están contaminados!
- Si sus manos se contaminan durante la retirada de los guantes, lávelas inmediatamente o use un desinfectante a base de alcohol
- Con la mano enguantada, sujete el área de la palma del otro guante y retire el primer guante
- Sostenga el guante retirado en la mano enguantada
- Deslice los dedos de la mano sin guante entre el guante y la muñeca y retire el segundo guante sobre el primer guante
- Desechar los guantes en un contenedor de residuos infecciosos *

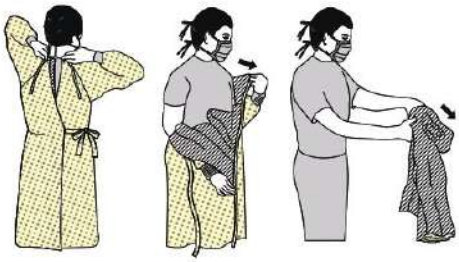


2. GAFAS O PANTALLA

- ¡El exterior de gafas o pantalla están contaminados!
- ¡Si sus manos se contaminan durante la retirada de gafas o pantalla, lavelas inmediatamente o use un desinfectante a base de alcohol
- Retire las gafas o pantalla desde la parte posterior de la cabeza, tirando de la banda
- Si es reutilizable, colocar en un recipiente para su limpieza. De lo contrario, desechar en un contenedor de residuos infecciosos *

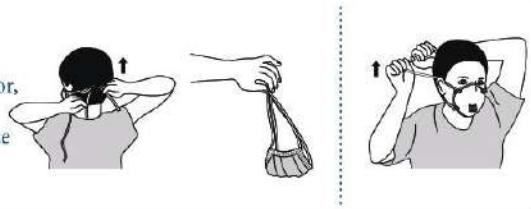
3. BATA

- ¡La parte frontal y mangas del traje están contaminadas!
- Si sus manos se contaminan durante la retirada del traje, lávelas inmediatamente o use un desinfectante a base de alcohol
- Afloje los lazos del traje, teniendo cuidado de que las mangas no contacten su cuerpo
- Retire el traje de cuello y hombros, tocándolo por dentro solamente
- Tire el traje del revés
- Doblelo o enrollelo y desechelo en un contenedor de residuos infecciosos *

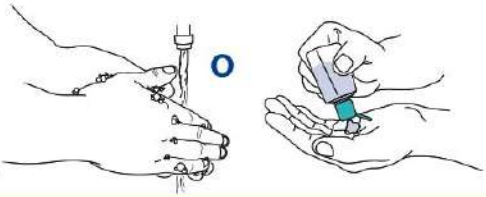


4. MÁSCARA O RESPIRADOR

- El frontal de la máscara / respirador está contaminada - ¡NO TOCAR!
- Si sus manos se contaminan durante la retirada de la máscara / respirador, lávelas inmediatamente o use un desinfectante a base de alcohol
- Sujete lazos inferiores o elásticos de la máscara / respirador, luego los que están en la parte superior, y quitar sin tocar la parte delantera
- Desechar en un contenedor de residuos infecciosos *



5. LAVARSE LAS MANOS O USAR UN DESINFECTANTE A BASE DE ALCOHOL, INMEDIATAMENTE TRAS QUITAR TODOS LOS EPI



* Un contenedor de residuos infecciosos se utiliza para desechar los EPP que pudieran estar contaminados con el virus Ébola.

REALIZAR HIGIENE DE MANOS ENTRE PASOS SI LAS MANOS SE CONTAMINAN E INMEDIATAMENTE TRAS QUITAR TODOS LOS EPI

Traducción al castellano por Víctor J. Quesada V

Todas las precauciones razonables han sido tomadas para verificar la información contenida. Sin embargo, el material se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. La responsabilidad de la interpretación y uso recae en el lector. En ningún caso la CDC o traductor podrá considerarse responsable de daño por su uso.

C 520672-D

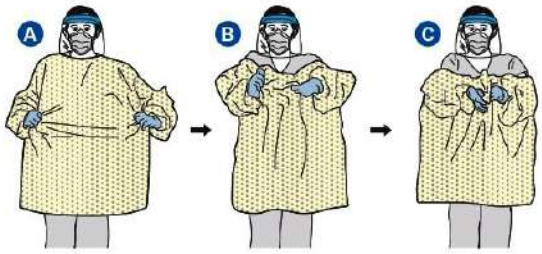
Figura 5. Secuencia Para La Colocación de Equipos de Protección Individual. EJEMPLO 2

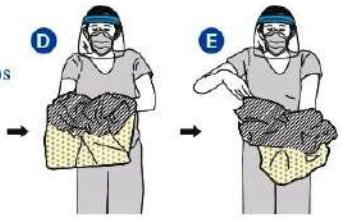
CÓMO RETIRAR CON SEGURIDAD EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL EJEMPLO 2

Otra forma de eliminar de forma segura el EPP sin contaminar su ropa, piel o mucosas con materiales potencialmente infecciosos. Retire todo el EPP antes de salir de la habitación del paciente, excepto el respirador, si lo usa. Retire el respirador **después** de salir de la habitación y cerrar la puerta. En la siguiente secuencia:

1. BATA Y GUANTES

- ¡La parte Delantera y mangas del traje y el exterior de los guantes están contaminados!
- Si sus manos se contaminan durante la retirada de la bata o guantes, lávese inmediatamente las manos o use un desinfectante a base de alcohol
- Sujete el traje por la parte delantera y aléjelo de su cuerpo para que los lazos se rompan, tocando solo por fuera el traje con las manos enguantadas
- Al retirar la bata, dóblela o enróllela de dentro hacia fuera
- Al quitar el traje, retire los guantes, al mismo tiempo, sólo tocando el **interior** de los guantes y vestido con las manos desnudas. Coloque la bata y los guantes en un contenedor de residuos infecciosos *





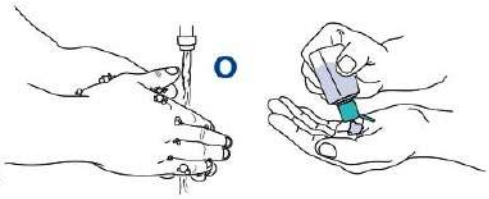
2. GAFAS O PANTALLA

- ¡El exterior de gafas o pantalla están contaminados!
- Si sus manos se contaminan durante la retirada de gafas/pantalla, lávelas inmediatamente o use un desinfectante a base de alcohol
- Retire las gafas o pantalla desde la parte posterior de la cabeza, tirando de la banda encima de la cabeza y sin tocar la parte frontal
- Si es reutilizable, colocar en un recipiente para su limpieza. De lo contrario, desechar en un contenedor de residuos infecciosos *

3. MÁSCARA O RESPIRADOR

- El frontal de la máscara / respirador está contaminada - ¡NO TOCAR!
- Si sus manos se contaminan durante la retirada de la máscara / respirador, lávelas inmediatamente o use un desinfectante a base de alcohol
- Sujete lazos inferiores o elásticos de la máscara / respirador, luego los que están en la parte superior, y quitar sin tocar la parte delantera
- Desechar en un contenedor de residuos infecciosos *

4. LAVARSE LAS MANOS O USAR UN DESINFECTANTE A BASE DE ALCOHOL, INMEDIATAMENTE TRAS QUITAR TODOS LOS EPI



* Un contenedor de residuos infecciosos se utiliza para desechar los EPP que pudieran estar contaminados con el virus Ébola.

REALIZAR HIGIENE DE MANOS ENTRE PASOS SI LAS MANOS SE CONTAMINAN E INMEDIATAMENTE TRAS QUITAR TODOS LOS EPI

Traducción al castellano por Víctor J. Quesada V

Todas las precauciones razonables han sido tomadas para verificar la información contenida. Sin embargo, el material se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. La responsabilidad de la interpretación y uso recae en el lector. En ningún caso la CDC o traductor podrá considerarse responsable de daño por su uso.