

RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

TODAS LAS RECOMENDACIONES QUE CONTIENE ESTE DOCUMENTO HAN SIDO EXTRAÍDAS DE LAS WEBS DEL MINISTERIO DE SANIDAD Y DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN.

En este enlace tenéis la información clara y sencilla expuesta por médico de SACYL sobre cómo actuar: <https://youtu.be/B0oieF8iCOc>

1.- SI SOSPECHAS QUE PODRÍAS ESTAR AFECTADA POR EL COVID 19. PRIMERA RECOMENDACIÓN. IMPRESCINDIBLE

Si tienes síntomas que puedan hacer suponer que estás contagiada, LLAMA INMEDIATAMENTE AL TELÉFONO 900 222 000. Allí te indicarán cómo actuar.

Nuevo coronavirus: qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes síntomas:

Fiebre	Tos	Sensación de falta de aire
--------	-----	----------------------------

Y

vives o has estado en los 14 días previos en una zona de transmisión comunitaria o has tenido contacto estrecho en los 14 días previos con una persona que sea un caso probable o confirmado

Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

El 112 es un teléfono de atención de urgencias Su buen uso depende de todos

TELEFONO DE INFORMACIÓN SOBRE CORONAVIRUS
900 222 000
En este teléfono gratuito y disponible las 24 horas, profesionales sanitarios atenderán cualquier consulta relacionada con el coronavirus.
Llame **SOLO** si tiene síntomas compatibles: tos, fiebre y dificultad para respirar.

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es @sanidadgob

12 marzo 2020

En el momento que tú, o cualquier persona de tu entorno, sea diagnosticada como portador o enfermo a causa de COVID 19, debes pedir a tu médico la baja laboral por incapacidad temporal, pidiendo que se te aplique: **Real Decreto-ley 6/2020, de 10 de marzo, por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública.**

Artículo quinto. Consideración excepcional como situación asimilada a accidente de trabajo de los periodos de aislamiento o contagio de las personas trabajadoras como consecuencia del virus COVID-19.

«1. Al objeto de proteger la salud pública, se considerarán, con carácter

RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

excepcional, situación asimilada a accidente de trabajo, exclusivamente para la prestación económica de incapacidad temporal del sistema de Seguridad Social, aquellos periodos de aislamiento o contagio de las personas trabajadoras provocado por el virus COVID-19.

2. En ambos casos la duración de esta prestación excepcional vendrá determinada por el parte de baja por aislamiento y la correspondiente alta.

3. Podrá causar derecho a esta prestación la persona trabajadora por cuenta propia o ajena que se encuentre en la fecha del hecho causante en situación de alta en cualquiera de los regímenes de Seguridad Social.

4. La fecha del hecho causante será la fecha en la que se acuerde el aislamiento o enfermedad del trabajador, sin perjuicio de que el parte de baja se expida con posterioridad a esa fecha.»

2.- SI NO ESTÁS INFECTADA Y DEBES ATENDER A PERSONAS QUE EN PRINCIPIO NO PRESENTAN SÍNTOMAS DE ESTAR AFECTADOS POR COVID 19.

Dado que formamos parte de una sociedad en la que nos relacionamos con muchas personas, se puede ser portador del virus sin saberlo. Por eso hay que tomar precauciones en todo momento. El objetivo aquí es evitar que tú puedas contagiar a tu usuario.

Estas son las medidas que debes tomar:

- Todos los trabajadores encargados de la asistencia deben seguir estrictamente las medidas de protección encaminadas a controlar y reducir la transmisión del coronavirus.
- Realizarán higiene de manos antes y después del contacto con los usuarios, después del contacto con superficies o equipos contaminados y después de quitarse el equipo de protección individual (EPI).
- Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica, o si no se dispone de agua y jabón cerca. Si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.
- Cuando se utilicen guantes de fregar normales, cada vez que se realice una tarea, y también cuando se finalice el trabajo, es imprescindible lavar bien los guantes con agua y jabón antes de volver a usarlos.
- El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. Los guantes deben ser cambiados siempre con cada usuario y se ha de realizar higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de pulsera u otros adornos.

RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta (figura 1) y con la frecuencia adecuada (figura 2).

Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica

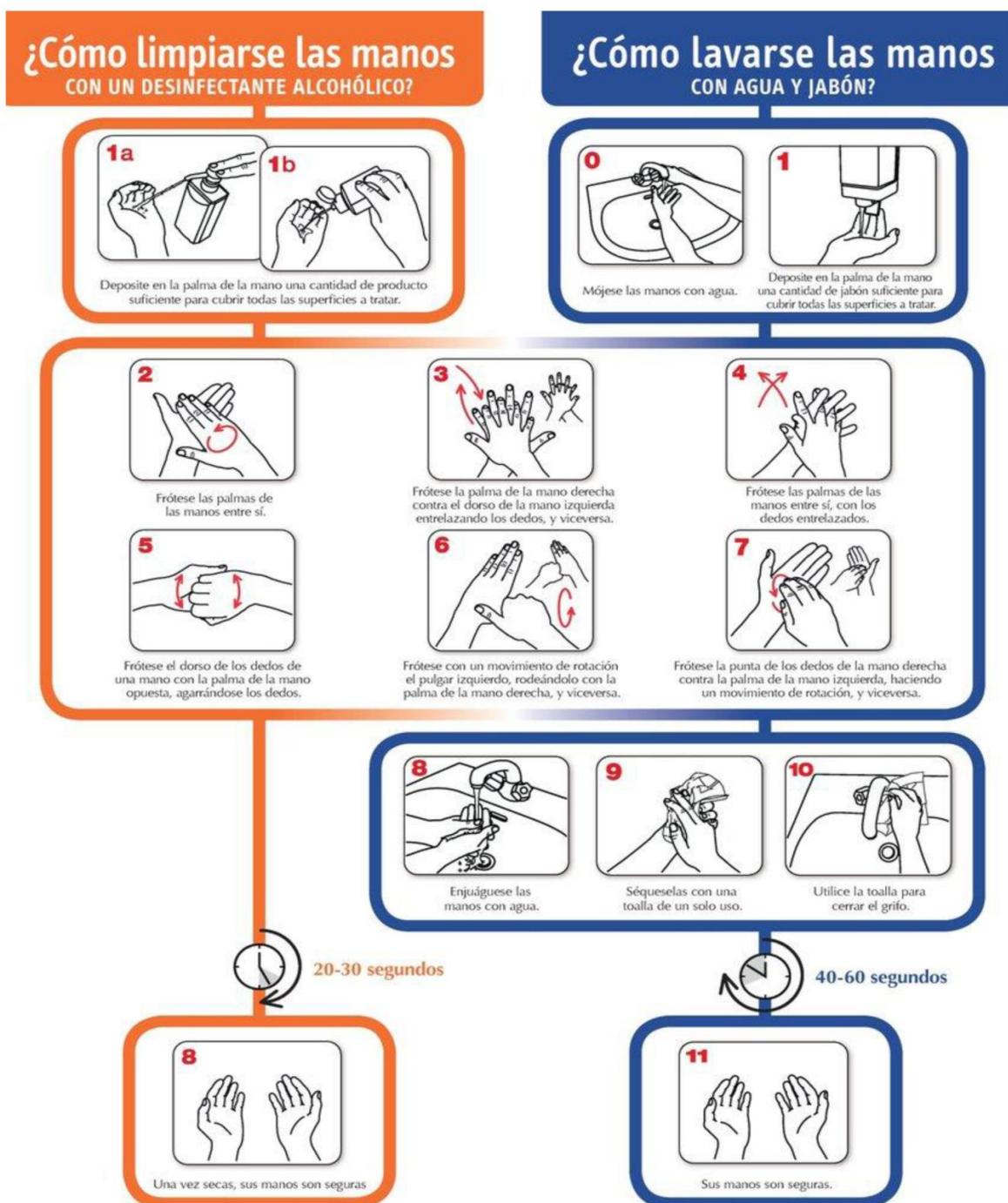
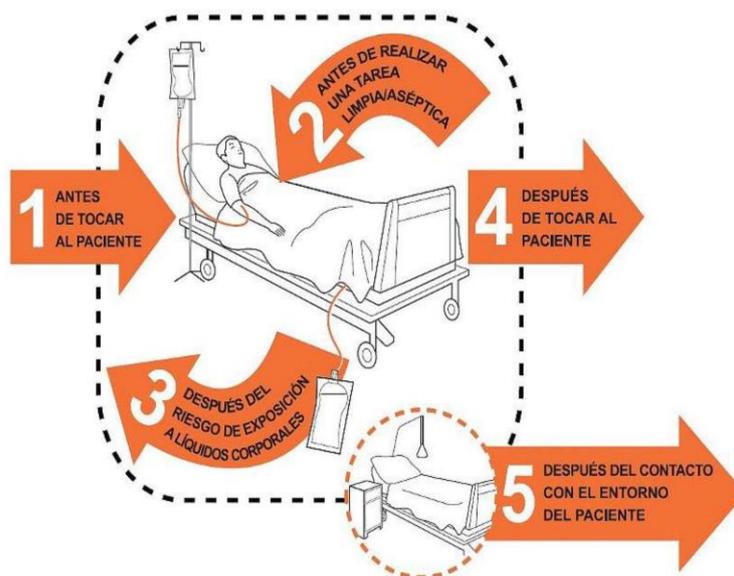


Figura 2. Los cinco momentos de para la Higiene de Manos

Sus 5 Momentos para la Higiene de las Manos



1	ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él.
		¿POR QUÉ?	Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
2	ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	¿CUÁNDO?	Lávase las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica.
		¿POR QUÉ?	Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
3	DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	¿CUÁNDO?	Lávase las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes).
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
4	DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente.
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
5	DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente).
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.

- Los EPI's recomendados son bata, guantes, mascarilla y gafas de protección.
- Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.

RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

SEQUENCE FOR DONNING PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE)	SECUENCIA PARA PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)
<p>The type of PPE used will vary based on the level of precautions required; e.g., Standard and Contact, Droplet or Airborne Infection Isolation.</p> <p>1. GOWN</p> <ul style="list-style-type: none"> Fully cover torso from neck to knees, arms to end of wrists, and wrap around the waist Fasten in back of neck and waist <p>2. MASK OR RESPIRATOR</p> <ul style="list-style-type: none"> Secure ties or elastic bands at middle of head and neck Fit flexible band to nose bridge Fit snug to face and below chin Fit-check respirator <p>3. GOGGLES OR FACE SHIELD</p> <ul style="list-style-type: none"> Place over face and eyes and adjust to fit <p>4. GLOVES</p> <ul style="list-style-type: none"> Extend to cover wrist of isolation gown 	<p>El tipo de PPE que se debe utilizar depende del nivel de precaución que sea necesario; por ejemplo, equipo Estándar y de Contacto o de Aislamiento de infecciones transportadas por gotas o por aire.</p> <p>1. BATA</p> <ul style="list-style-type: none"> Cubra con la bata todo el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta la muñeca y dóblela alrededor de la espalda Átesela por detrás a la altura del cuello y la cintura <p>2. MÁSCARA O RESPIRADOR</p> <ul style="list-style-type: none"> Asegúrese los cordones o la banda elástica en la mitad de la cabeza y en el cuello Ajústese la banda flexible en el puente de la nariz Acomódesela en la cara y por debajo del mentón Verifique el ajuste del respirador <p>3. GAFAS PROTECTORAS O CARETAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Colóquesela sobre la cara y los ojos y ajústela <p>4. GUANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> Extienda los guantes para que cubran la parte del puño en la bata de aislamiento
<p>USE SAFE WORK PRACTICES TO PROTECT YOURSELF AND LIMIT THE SPREAD OF CONTAMINATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep hands away from face Limit surfaces touched Change gloves when torn or heavily contaminated Perform hand hygiene 	<p>UTILICE PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS PARA PROTEGERSE USTED MISMO Y LIMITAR LA PROPAGACIÓN DE LA CONTAMINACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantenga las manos alejadas de la cara Limite el contacto con superficies Cambie los guantes si se rompen o están demasiado contaminados Realice la higiene de las manos
SEQUENCE FOR REMOVING PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE)	SECUENCIA PARA QUITARSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)
<p>Except for respirator, remove PPE at doorway or in anteroom. Remove respirator after leaving patient room and closing door.</p> <p>1. GLOVES</p> <ul style="list-style-type: none"> Outside of gloves is contaminated! Grasp outside of glove with opposite gloved hand; peel off Hold removed glove in gloved hand Slide fingers of ungloved hand under remaining glove at wrist Peel glove off over first glove Discard gloves in waste container <p>2. GOGGLES OR FACE SHIELD</p> <ul style="list-style-type: none"> Outside of goggles or face shield is contaminated! To remove, handle by head band or ear pieces Place in designated receptacle for reprocessing or in waste container <p>3. GOWN</p> <ul style="list-style-type: none"> Gown front and sleeves are contaminated! Unfasten ties Pull away from neck and shoulders, touching inside of gown only Turn gown inside out Fold or roll into a bundle and discard <p>4. MASK OR RESPIRATOR</p> <ul style="list-style-type: none"> Front of mask/respirator is contaminated — DO NOT TOUCH! Grasp bottom, then top ties or elastics and remove Discard in waste container 	<p>Con la excepción del respirador, quítese el PPE en la entrada de la puerta o en la antesala. Quítese el respirador después de salir de la habitación del paciente y de cerrar la puerta.</p> <p>1. GUANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> ¡El exterior de los guantes está contaminado! Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía tiene puesto el guante y quíteselo Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no se ha quitado todavía a la altura de la muñeca Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante Arroje los guantes en el recipiente de deshechos <p>2. GAFAS PROTECTORAS O CARETA</p> <ul style="list-style-type: none"> ¡El exterior de las gafas protectoras o de la careta está contaminado! Para quitárselas, tómelas por la parte de la banda de la cabeza o de las piezas de las orejas Colóquelas en el recipiente designado para reprocesar materiales o de materiales de deshecho <p>3. BATA</p> <ul style="list-style-type: none"> ¡La parte delantera de la bata y las mangas están contaminadas! Desate los cordones Tocando solamente el interior de la bata, pásela por encima del cuello y de los hombros Voltee la bata al revés Dóblela o enróllela y deséchela <p>4. MÁSCARA O RESPIRADOR</p> <ul style="list-style-type: none"> La parte delantera de la máscara o respirador está contaminada — ¡NO LA TOQUE! Primero agarre la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y por último quítese la máscara o respirador Arrójela en el recipiente de deshechos
<p>PERFORM HAND HYGIENE IMMEDIATELY AFTER REMOVING ALL PPE</p>	<p>EFFECTÚE LA HIGIENE DE LAS MANOS INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE CUALQUIER EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL</p>

RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LAS SUPERFICIES Y ESPACIOS

- Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios. Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico (LEJÍA) con una concentración al 0,1%, etanol (ALCOHOL) al 62-71% o peróxido de hidrógeno (AGUA OXIGENADA) al 0,5%, en un minuto. Es importante que no quede humedad en la superficie. Se pueden emplear toallitas con desinfectante.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin (con efecto virucida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.
- El material utilizado que sea desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.

VAJILLA Y ROPA DE CAMA

- No se requiere un tratamiento especial para la ropa utilizada por el usuario y tampoco es necesario una vajilla, ni utillaje de cocina desechable. Toda la vajilla y cubiertos que utilice el usuario serán lavados en el lavavajillas.
- La ropa no deberá ser sacudida y se recomienda lavarla con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

3.- MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA EL CUIDADO DE LAS PERSONAS ENFERMAS POR COVID 19 EN EL DOMICILIO

Estamos ante la situación de que sea el usuario el que pueda contagiar a la trabajadora.

NORMAS GENERALES

- Intentar permanecer en una habitación diferente, teniendo el mínimo contacto con el usuario enfermo.
- Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, y heces.
- No se deben compartir objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.
- El usuario deberá permanecer en una estancia o habitación de uso individual con la puerta cerrada hasta la finalización del aislamiento. En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación. Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes. Puede comunicarse a través de un intercomunicador o el móvil.

RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

- El usuario debe lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse al toser. También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas si las tuviera disponibles.
- Todos los convivientes deben lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- Los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados realizarán auto vigilancia de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar; consultando con los servicios de salud si éstos aparecieran.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN ESPECÍFICAS PARA CUIDADORES

Se ha de procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente:

- El paciente llevará una mascarilla quirúrgica mientras el cuidador permanezca cerca de él.
- Como medida de precaución general, la persona que realice los cuidados no debe tener factores de riesgo de complicaciones para el COVID-19: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes o embarazo. No obstante, se deberá evaluar cada caso de forma individual.
- Deberá extremar las medidas de precaución cada vez que entre en contacto con el caso o con sus fluidos (sangre, heces, orina, vómitos, saliva...) para lo cual deberá llevar:
 - Bata. Hay que colocarse una bata resistente a líquidos antes de entrar en contacto con el entorno del paciente. Y en caso de que se prevea que se van a generar grandes cantidades de secreciones o fluidos, se podrá utilizar una bata impermeable.
 - Mascarilla quirúrgica. Se colocará también antes de entrar en contacto con el usuario. No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, se cambiará. Se desechará después de su uso en un contenedor de residuos con tapa y se realizará higiene de manos.
 - Guantes desechables. No hace falta que sean estériles. Se utilizarán para cualquier contacto con el enfermo. Si se rompen o están visiblemente sucios, se cambiarán inmediatamente. Y tras su uso se desecharán y se lavará inmediatamente las manos.
- Cuando se utilicen guantes de fregar normales, cada vez que se realice una tarea, y también cuando se finalice el trabajo, es imprescindible lavar bien los guantes con agua y jabón antes de volver a usarlos.

RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

- Deberá lavarse las manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica, después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.

LIMPIEZA DE OBJETOS Y SUPERFICIES

- Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios. Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, somieres, muebles del dormitorio, picaportes, interruptores, etc.), las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución del 1 % (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias. Es importante que no quede humedad en la superficie cercana a la persona aislada.
- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con bata, guantes y mascarilla, y gafas si fuera necesario.
- Tras realizar la limpieza se deberá realizar higiene de manos.

VAJILLA Y ROPA DE CAMA

- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas.
- Lavar la ropa de cama, toallas, etc. de las personas enfermas con jabones o detergentes habituales a 60-90 grados y dejar que se seque completamente. Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla. Evitar sacudir la ropa antes de lavarla.

MANEJO DE RESIDUOS EN EL DOMICILIO

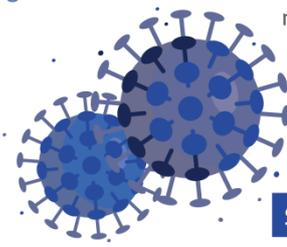
- El material desechable utilizado por la persona enferma y sus cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas), el EPI del personal que lo atiende (excepto gafas y mascarilla) y cualquier otro residuo del paciente, se eliminará en el cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura. La bolsa de plástico debe tener cierre hermético y cerrarse antes de sacarse de la habitación. La mascarilla y las gafas se deben retirar fuera de la habitación del paciente, donde también habrá un recipiente a tal efecto.
- La bolsa con los residuos podrá descartarse con el resto de los residuos domésticos siempre que estén introducidos en una bolsa cerrada herméticamente.
- Tras el contacto con los residuos siempre se deberá realizar higiene de manos.

RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que **circulan entre algunos animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos, normalmente con síntomas leves.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que **no se había visto previamente en humanos.**



Los **Síntomas** más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

FIEBRE 

TOS 

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE 

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación

Hagámosle frente

AL LLEGAR DE UN VIAJE DESDE UNA ZONA DE RIESGO 

Vida normal

en familia, con amigos y en el ámbito escolar y laboral

+

Observar síntomas durante los siguientes 14 días

Sin síntomas

VIDA NORMAL
(no es necesario tomar medidas)



Con síntomas   

Contactar **telefónicamente** con el **900 222 000**



Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Lavarse las manos frecuentemente



Si quieres más información <https://www.mscbs.gob.es/>

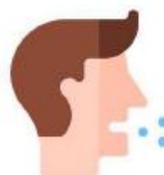
¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El **80%** de los casos presenta **síntomas leves**

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



RECOMENDACIONES PARA QUE L@S TRABAJADOR@S DE LOS SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO PUEDAN PROTEGERSE FRENTE AL COVID 19

¿Existe tratamiento para el nuevo coronavirus?



No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos NO deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento.



¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



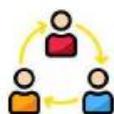
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)