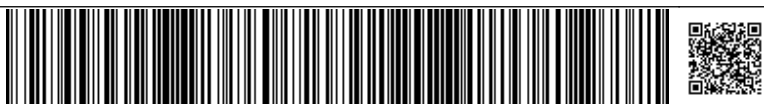


## Anexo II

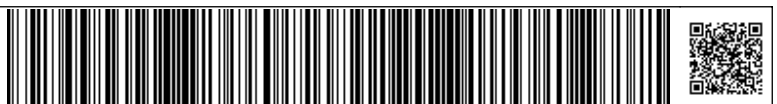
### Buenas Prácticas

1. Cumple las medidas de prevención que te indiquen tus superiores jerárquicos.
2. Se recomienda medirse diariamente la temperatura antes de acudir al centro educativo. Si empiezas a notar síntomas (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no se deberá acudir al centro y se deberá seguir las instrucciones establecidas en este documento “Medidas de Prevención frente al Riesgo de exposición al virus sars-cov-2” llamar al 900112061, y seguir las instrucciones que te facilite el Servicio Canario de Salud informando al director/a del centro. No acceder a su centro de trabajo hasta que así lo determinen las Autoridades Sanitarias.
3. Si has mantenido contacto estrecho desde 48 horas antes del inicio de síntomas de la persona enferma (o del diagnóstico en el caso de asintomáticos) hasta el momento en el que el caso es aislado, deberá permanecer en casa, sin acudir al centro escolar. Deberás comunicarlo a la dirección del centro y, desde el centro de Atención Primaria o el Servicio de Prevención, según el caso, se le indicarán las instrucciones a seguir y se le realizará el seguimiento.
4. Se pondrá a disposición del personal que lo requiera mascarillas quirúrgicas (por ejemplo, personas con síntomas o trabajadores considerados especialmente sensibles en esta situación).
5. En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, deberá utilizar la mascarilla quirúrgica y abandonar el centro de trabajo, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Se deberá comunicar al director del centro y seguir las instrucciones establecidas en este documento.
6. En el caso del personal considerado especialmente sensible para esta situación, o en los supuestos de casos posibles, probables o confirmados que pudieran producirse entre el personal, se seguirán las Instrucciones establecidas en este documento “Medidas de Prevención frente al Riesgo de exposición al virus sars-cov-2”. Los trabajadores especialmente sensibles, criterio SPRLE, no acudirán a realizar los trabajos presenciales previa solicitud, siendo el teletrabajo el escenario idóneo para disminuir el contagio.
7. Todas las personas deberán mantener unas estrictas medidas de higiene personal.
8. Lavado de manos frecuente con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas. Para ello, se dispondrá de dispensadores de soluciones hidroalcohólicas en el acceso a los centros educativos, en las zonas alejadas de los aseos, para evitar, en la medida de lo posible, el continuo desplazamiento, así como, en aquellos puestos que la propia actividad los requiera (atención al público que conlleve manipulación de documentos-útiles de procedencia externa, o accesos a otras áreas en las que se pueda entrar en contacto con elementos comunes y accesibles a terceros, como reparto de paquetería y documentación).
9. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies de uso común.
10. Para un correcto lavado de manos, es conveniente llevar las uñas cortas y no utilizar anillos ni pulseras. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos con agua y jabón o en su defecto gel hidroalcohólico. Se debe tener en cuenta que cuando las manos tienen suciedad visible el gel hidroalcohólico no es suficiente. Ver infografía del Anexo III.
11. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
12. Llevar pañuelos de papel desechables.
13. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo inmediatamente a un cubo de basura que cuente con cierre y preferiblemente con pedal.

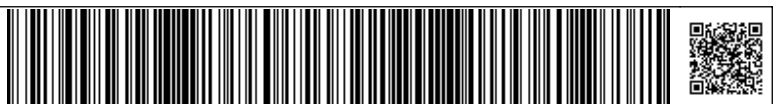


Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.

14. Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
15. Los residuos de pañuelos desechables, los equipos de protección personal (mascarillas, guantes...), se tiraran a papeleras embolsadas cerradas y preferiblemente con pedal, habilitadas para ello.
16. Mantén la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros con todas las personas.
17. En aquellos puestos de trabajo, despachos o zonas comunes que tengan acceso a zonas exteriores mediante ventanas o puertas, se recomienda abrirlas y permitir una ventilación natural diaria frecuente y por espacio de cinco minutos. Evitar la carga de los ambientes. Ventilar periódicamente todos las zonas/áreas utilizadas.
18. Se han de realizar los desplazamientos estrictamente necesarios por el centro de trabajo sin pararse a hablar con compañeros o compañeras, ni formar grupos, ha de bastar con el saludo a distancia y sin que exista aproximación.
19. Se establece que hay que dejar el puesto de trabajo para acudir a otra zona en los casos estrictamente necesarios, y es preciso acudir a esta zona, se ha de lavar las manos con anterioridad.
20. Las consultas o dudas que puedan darse entre trabajadores/as se resolverán preferentemente por vía telemática o telefónica, de manera que los desplazamientos se minimicen.
21. Evita en la medida de lo posible utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores y, en caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
22. Evitar, en la medida de lo posible, la manipulación de mecanismos de uso compartido (apertura de puertas en la medida que no afecte a la seguridad).
23. Se recomienda que todos los elementos de uso común que sean necesarios manipular (grifos de baño, botoneras o pulsadores,...) se accionen utilizando un pañuelo de papel desechable, que se desechará después en un cubo cerrado, o en su defecto, el uso solución hidroalcohólica.
24. Al subir las escaleras se recomienda dejar una distancia de aproximadamente cuatro peldaños con la persona que está subiendo por delante y no tocar el pasamanos.
25. Los ascensores se usarán con carácter excepcional, y sólo podría ir una persona salvo que necesite ayuda, que podrán ir 2 personas, cada una con su mascarilla.
26. En el uso de los baños, se tirará de la cadena con la tapa cerrada.
27. Se cumplirá con el aforo máximo de cada zona o área, mantenido la distancia física.
28. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
29. Limitar el uso y la circulación de papel.
30. Los equipos de protección deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirada únicamente después de estar fuera de la zona exposición. Se desecharán en las papeleras que dispongan de cierre, habilitadas para ello.
31. No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.
32. Como norma general, se deberá mantener en todo momento la distancia de seguridad interpersonal de 2 metros. En todo caso, dada la diversidad de situaciones y tránsito de unos espacios a otros, se indica el uso de mascarillas quirúrgicas, conforme a la norma UNE-EN14683:2019. Este tipo de mascarillas deben ser usadas por todas los trabajadores y tienen un uso de 4 horas, o mascarilla higiénica, a poder ser reutilizable.
33. No es necesario el uso de guantes en tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y puedes realizar una limpieza adecuada y frecuente de manos con agua y jabón, o gel hidroalcohólico. Se recomienda el uso de guantes en aquellas tareas contempladas, en el presente informe (para el personal administrativo que maneja documentación previamente circulada o de origen externo y las tareas que requiera acceder a otras áreas en las que se pueda entrar en contacto con elementos comunes y accesibles a terceros, como puede ser tareas de recepción y reparto de paquetería y documentación).
34. Formar a las y los trabajadores en el uso de EPI, especialmente en su colocación y retirada.
35. Se recomienda el lavado y desinfección diaria de las prendas utilizadas en el trabajo, incluidos los uniformes o ropa de trabajo, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados. No sacudir la ropa y manipularla lo menos posible.



36. Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.
37. En cuanto a los desplazamientos al centro de trabajo:
38. Siempre que puedas, utiliza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón es preferible optar por un transporte activo (andando o bicicleta) o transporte individual.
39. Si vas al trabajo andando/bicicleta/moto no es necesario que lleves mascarilla, guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
40. Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
41. Si coges un taxi, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. En transporte público el conductor velará por controlar el aforo y que se respete la distancia interpersonal. Se debe usar mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.



## Anexo III

### Técnica de higiene de manos

- La higiene o lavado de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión directa e indirecta de la mayoría de los agentes infecciosos.
- La higiene de las manos incluye el lavado de manos con agua y jabón, y/o los preparados con base alcohólica.
- Cuando las manos están visiblemente sucias deben lavarse con agua y jabón. Cuando están contaminadas pero la suciedad no es visible es preferible friccionarlas con un preparado de base alcohólica.
- Los preparados de base alcohólica requieren que las manos se friccionen entre si hasta que el preparado se haya secado completamente
- También debe realizarse la higiene de las manos antes de ponerse el equipo de protección individual o personal, inmediatamente después de la retirada de guantes, y después de quitarse todos los elementos de protección.
- El uso de guantes no sustituye en ningún caso la higiene de las manos.



[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)



## Anexo IV

### Utilización correcta de los guantes

#### 1. COLOCACIÓN

- Tener las manos libres de objetos como anillos, relojes, etc. porque pueden romper el guante, sin cremas y con las uñas cortas.
- Realizar la higiene de manos.

#### 2. RETIRADA

Es importante retirarse los guantes de forma correcta para que no exista una posible contaminación del elemento hacia el trabajador, a continuación, se indica la técnica de como quitarlos:



**Pellizcar por el exterior del primer guante**



**Retirar sin tocar la parte interior del guante**



**Retirar el guante en su totalidad**



**Recoger el primer guante con la otra mano**



**Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior**



**Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo**



**Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado y realizar higiene de manos**



## Anexo V

### Utilización correcta de las mascarillas

#### A. COLOCACIÓN



Lavarse las manos



Coger y abrir la mascarilla



Tomar por la parte delantera y dejar libre las bandas de sujeción



Ponerla sobre la cara y pasar las gomas por la cabeza, ajustar una por encima y otra por debajo de la oreja

#### B. RETIRADA



Ajustar los bordes de la mascarilla a su contorno



Ajustar el clip nasal a la nariz.



Cubrir con las manos y exhalar con fuerza para comprobar si hay fuga en el aire.

#### C. QUÉ NO HACER



No tocar la parte delantera de la mascarilla ni de la cara



No llevar la mascarilla colgando

Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y no reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables



## Anexo VI

### Otras informaciones

#### ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de comprar una mascarilla?

En el siguiente enlace obtendrás algunas recomendaciones sobre qué aspectos se deben tener en cuenta a la hora de comprar mascarillas.

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520\\_GUIA\\_COMPRA\\_MASCARILLAS.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf)

### Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- Si tienes síntomas, quedate en casa y aíslate en tu habitación
- Mantén 2 metros de distancia entre personas
- Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente
- Evita tocarte ojos, nariz y boca
- Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- Usa pañuelos desechables
- Trabaja a distancia siempre que sea posible

**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**

- Lávate las manos antes de ponerla
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe  **cubrir la boca, nariz y barbilla**
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta
- Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

A marzo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@mscbsgob

COMUNIDAD DE MADRID  
LOS REYES UNIDOS



# Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general



La mascarilla médica o quirúrgica es un **producto sanitario homologado** que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las **medidas de prevención**. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



## ¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

## ¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

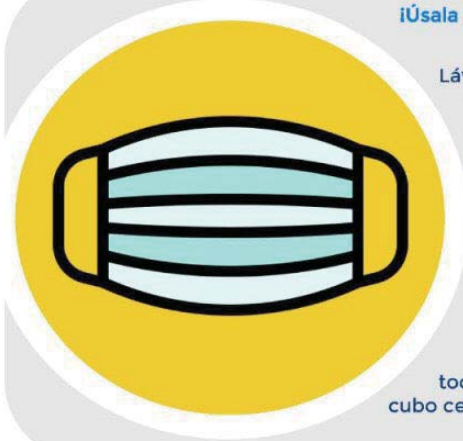
➔ Al atender al paciente a menos de 2 m.

➔ Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas



Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

## ¡Úsala correctamente para evitar riesgos!



Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes

Quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS





# Mascarillas higiénicas en población general



Las personas asintomáticas o con síntomas leves pueden transmitir la COVID-19. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulto e infantil)
- No reutilizables (población adulto e infantil)

Su uso es **OBLIGATORIO**:

- En el transporte público
- En la vía pública, en espacios al aire libre, espacios cerrados de uso público o abiertos al público, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad



¿QUIÉN debe usarla?

La población general sana, a partir de 6 años, excepto:

- Dificultad respiratoria
- Contraindicación
- Actividades con las que sea incompatible
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 de mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

¡ESTE VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



## ¿Has estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?



Si has tenido un contacto "estrecho" desde 48 horas antes del inicio de síntomas sin usar medidas de protección, en las siguientes circunstancias:

- Has sido cuidador/a de esa persona.
- Has estado en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 min.

**#Aíslate en tu habitación durante 14 días desde el último contacto**

Restringe al máximo las salidas de la habitación y de la casa. Si es imprescindible salir, hazlo con mascarilla quirúrgica.

Si presentas **síntomas** (fiebre, tos, dificultad respiratoria)

Llama a tu centro de salud o al número de referencia de tu comunidad autónoma.

Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

22 mayo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
@sanidadgob

**ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS**



# ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?



Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Otros síntomas pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

La **mayoría** de los casos son **leves**

19 mayo 2020

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



## ¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

**1** Es un nuevo virus que se descubrió en China en diciembre de 2019

**2** Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

**3** Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Lávate 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 y tíralo a la basura



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

Si te encuentras mal, avisa a un adulto



Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.



**Anexo VII**  
**ACTUACIONES PARA LA PROTECCIÓN DEL PERSONAL CONSIDERADO**  
**ESPECIALMENTE SENSIBLE**

Tal y como establece el Ministerio de Sanidad y asumiendo la línea de trabajo de Función Pública, debe evitarse la exposición de los trabajadores/as que, en función de sus características personales o estado biológico conocido, debido a patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios, sean considerados especialmente sensibles a este riesgo.

Con la evidencia científica disponible a fecha 18 de mayo de 2020 (Información científica-técnica sobre el COVID-19, del Ministerio de Sanidad; ECDC; CDC), el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, inmunodepresión, cáncer en fase de tratamiento activo, obesidad mórbida (IMC>40), embarazo y mayores de 60 años.

En caso de tratarse de trabajadores mayores de 60 años, siempre que no tenga algunas de las patologías indicadas, solo se incluirán en el Listado aquellos supuestos en los que sea imposible la adaptación del puesto de trabajo, a efectos de que Quirón Prevención emita el correspondiente certificado. En tales casos, el órgano de personal especificará que se trata de personal mayor de 60 años, e indicará la imposibilidad de adaptación.

Este personal debe ser especialmente protegido por lo que, en cualquiera de las anteriores circunstancias, deberán adoptarse las siguientes medidas preventivas para adaptar el puesto de trabajo:

1. Asignación de trabajo de forma no presencial (Teletrabajo).
2. En caso de no ser posible, evitación de trabajo en contacto con público en general.
3. En caso de ser necesario contacto con público de manera presencial, asegurar aumentar la distancia con el mismo a 2 metros.
4. Si esto no es posible ampliar la distancia al máximo posible asegurando que no se sobrepase el tiempo establecido con cada persona de 15 minutos como máximo, y dotando además de los EPIS necesarios que eviten el contacto con el virus, como mascarilla, guantes...
5. Además de evitación de trabajo en contacto con el público hay que asegurar mismas medidas para contacto con otros trabajadores (aumentar distancia, no sobrepasar el tiempo y dotar de EPIS).
6. Extremar siempre todas las medidas higiénicas que se determinen desde el Ministerio de Sanidad para el caso y que son evolutivas según cambie la situación.
7. Si lo anterior no fuera posible, se valorará un cambio de puesto de trabajo.
8. Si las medidas preventivas y organizativas fallasen, se considera que debe pasar situación de incapacidad temporal.

