

# RECOMENDACIONES prevención y control COVID19

para trabajadores de centros sociosanitarios

Los residentes de centros sociosanitarios se encuentran en una situación de **mayor vulnerabilidad** ante la infección por COVID-19, por lo que es fundamental que los **trabajadores** extremen las **precauciones para evitar la transmisión** del virus.



Utilice **uniforme/calzado** de **uso exclusivo** para trabajar.



Mantén las **medidas de distanciamiento social** e **higiene respiratoria** en los **descansos**.



Retire los **objetos personales** (pulseras, reloj, anillos o collares) y **recógete el pelo**.



**No acuda a trabajar** ante cualquier **síntoma** de infección respiratoria:



Utilice  **mascarilla quirúrgica** durante **toda la jornada** laboral. Esta debe cubrir todo el tiempo boca, nariz y barbilla. **Evite tocar la mascarilla** mientras la lleve puesta y para quitársela hazlo tocando solo las gomas.

tos  
fiebre  
sensación de falta de aire  
u otros síntomas (vómitos, diarrea, cefalea...)

Quédese en casa y **comuníquese al responsable/director** de su centro de trabajo.



Realice **higiene de manos** nada más llegar a su trabajo y aumente su frecuencia durante el turno.

**¡Es la principal medida de prevención y control!**

## ¿POR QUÉ?

El coronavirus está envuelto en una **bicapa lipídica** (grasa) que **se disuelve con el jabón** inactivando así al virus.

## ¿CÓMO?

De manera general con **agua y jabón**. Se puede utilizar **solución hidroalcohólica** siempre y cuando las manos **NO** estén visiblemente sucias.

## ¿CUÁNTO TIEMPO?

-**40-60** segundos si se realiza con **agua y jabón**.  
-**20-30** segundos si se realiza con **solución hidroalcohólica**



Utilice **guantes** para aquellas actividades para las que los **usaba habitualmente**. Los guantes deben de ser **cambiados siempre** entre cada **residente** y se ha de realizar higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos.

**¡El uso de guantes nunca debe sustituir la higiene de manos!**

**Ante una sospecha o un caso confirmado de COVID19: ¡protégete!, utiliza los equipos de protección individual (EPIs).**