

## CRITERIOS PARA LA CORRECTA COLOCACIÓN DE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN GUANTES, MASCARILLA, BATA O BUZO Y GAFAS O PANTALLA, EN EL ÁMBITO LABORAL DE LA ADMINISTRACIÓN GENERAL Y OO.AA. Nota V (07-05-2020)

### CONSIDERACIONES PREVIAS

El uso de los equipos de protección individual (en adelante, EPIs) en cualquier ámbito sea el ámbito social o el ámbito laboral, sirve como medio de control de la fuente de infección frente al coronavirus SARS-CoV-2 al reducir la propagación de la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.

Ha de tenerse en cuenta que el procedimiento de actuación y de control de personas sintomáticas en el centro de trabajo ya está determinado en una [Nota Informativa](#) que se comunicó al principio de esta emergencia sanitaria y que sigue estando vigente.

Por lo que se refiere al uso preventivo de EPIs en el ámbito laboral, entendemos que en los centros de trabajo el criterio general debe ser mantener la medida de distanciamiento de 2 m. entre los diferentes puestos, así como en el resto de los espacios del centro, siempre que los puestos y espacios estén adecuados para poder mantener la distancia exigible entre persona y persona.

**La recomendación general de uso de guantes y mascarillas en el ámbito de la Administración General y OO. AA es cuando haya que realizar trabajos en el exterior y en aquellas tareas en que ineludiblemente tengan que trabajar dos personas o más a menos de dos metros, deberá hacer uso de los EPIs necesarios en cada caso tal y como se ha mencionado en [la INSTRUCCIÓN XI. Criterios para la elección y adquisición de guantes, mascarillas y soluciones hidroalcohólicas frente a un posible contagio por coronavirus SARS-CoV-2 en el ámbito laboral de la Administración General y OO.AAA \(27 de abril de 2020\)](#).**

En este documento se recogen los criterios de para la correcta colocación de todos los equipos de protección individual que pueda usar el personal empleado de la administración. **Con carácter general los equipos de protección individual que se van a utilizar serán los guantes y las mascarillas, aunque incluimos la referencia a los buzos o batas y las gafas o pantallas, que serán de uso exclusivo en determinados puestos de trabajo.**

### ACTUACIONES PREVENTIVO-HIGIENICAS DE TODAS LAS PERSONAS PRESENTES EN EL CENTRO DE TRABAJO

#### Si tose o estornuda:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel y luego tírelo a la basura.
- Si no dispone de pañuelo de papel, tosa o estornude sobre su brazo, en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminarse las manos.
- Si tose o estornuda y utiliza las manos para taparse, no se toque la cara, la nariz o los ojos y lávese las manos inmediatamente.

- **No salude dando la mano o dos besos**, con palabras de saludo u otros gestos es suficiente.
- **Colabore en la limpieza de su centro de trabajo**, hay que dejar libres las superficies de las mesas de trabajo y otras superficies comunes que pudiera haber en el centro para facilitar la limpieza por parte del personal de limpieza.
- **Los objetos que deban ser utilizados sucesivamente por las personas allí presentes, serán limpiados después de su uso.**

#### Higiene de manos:

- La **higiene de manos** es la medida principal de prevención y control de la infección frente al coronavirus. Por lo tanto, lávese las manos frecuentemente.
  1. Humedezca las manos con agua abundante.
  2. Enjabone sus manos con el grifo cerrado.
  3. Comenzar frotando las palmas de las manos.
  4. Intercala los dedos y fronte por la palma y el anverso de la mano.
  5. Continúe con los dedos intercalados y limpíe los espacios entre ellos.
  6. Con las manos de frente agarre los dedos y mueva de un lado a otro.
  7. Tome el dedo gordo para limpiar la zona de agarre.
  8. Limpiar la yema de los dedos, frotando con la palma de las manos.
  9. Enjuague sus manos con agua abundante (durante 8 segundos).
  10. Séquese la mano con papel desechable.
- Para facilitar la higiene de las manos evite el uso de anillos, pulseras u otros adornos. Si utiliza reloj de pulsera quíteselo en el momento de la higiene de las manos para poder lavarse adecuadamente.
- Lavase al menos durante 20 segundos y especialmente antes de comer y cuando accidentalmente se ponga la mano al toser o estornudar.
- No toque el grifo para cerrarlo después de haberse lavado las manos, ciérrelo con el papel que ha usado para secarse, además procure limpiar con ese mismo papel las salpicaduras de agua y/o jabón que pudiera haber dejado en las encimeras de los lavabos.

A continuación, se recogen carteles explicativos del lavado de manos.



Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para:

# LAVAR CORRECTAMENTE LAS MANOS



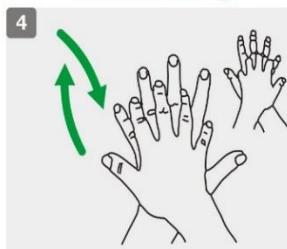
Humedezca sus manos con abundante agua



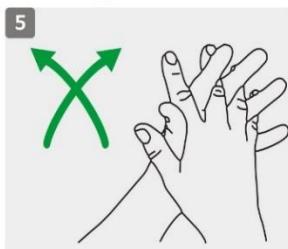
Enjabone sus manos con el grifo cerrado



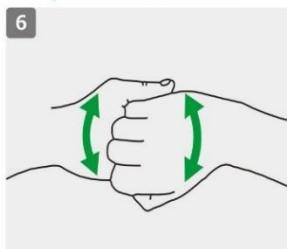
Comenzar frotando las palmas de las manos



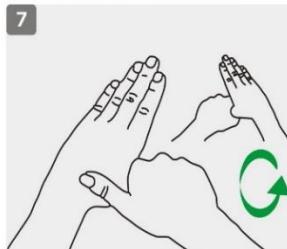
Intercale los dedos y frote por la palma y el anverso de la mano



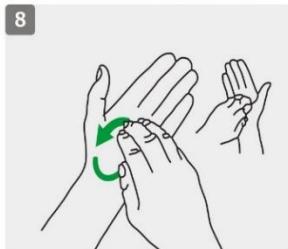
Continúe con los dedos intercalados y limpie los espacios entre si



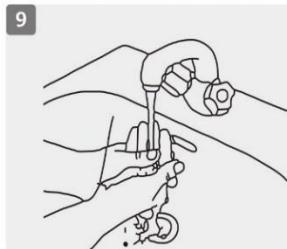
Con las manos de frente agárrese los dedos y mueva de lado a lado



Tome el dedo "gordito", como en la figura para limpiar la zona del agarre de la mano



Limpie la yema de los dedos, frotando contra la palma de las manos



Enjuague sus manos con abundante agua (8 seg. aprox.)



Seque las manos con una toalla desechable o con aire caliente



Cierre el grifo con una toalla desechable



Ya está!



World Health Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

**SAVE LIVES**  
Clean Your Hands

Figura 2: Antisepsia de manos con Solución hidroalcohólica





## ANTES DE PONERSE LOS EPIS DEBE SABER....

- SE CONSIDERA EL USO DE LOS EPIS CUANDO NO SE PUEDE MANTENER UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 2 METROS.
- EL USO DE LOS EPIS DEBE CONSIDERARSE SOLO COMO UNA MEDIDA COMPLEMENTARIA Y NO COMO REEMPLAZO DE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS ESTABLECIDAS, COMO SON:
  - ✓ EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO.
  - ✓ LA ETIQUETA RESPIRATORIA.
  - ✓ LA HIGIENE DE MANOS.
  - ✓ EVITAR TOCARSE LA CARA, LA NARIZ, LOS OJOS Y LA BOCA.
- ES IMPRESCINDIBLE LAVARSE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE USAR LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS).
- EL USO APROPIADO DE LOS EPIS ES CLAVE PARA LA EFECTIVIDAD DE LA MEDIDA Y PUEDE MEJORARSE A TRAVÉS DE LA INFORMACIÓN Y CONCIENCIACIÓN DE LOS TRABAJADORES.
- LA EFECTIVIDAD DE LA MASCARILLA QUIRÚRGICA ES DE 4 HORAS, POR ELLO, EN CASO DE QUE SE VAYA A UTILIZAR MÁS TIEMPO, EL TRABAJADOR DEBERÁ DESECHARLA Y COLOCARSE UNA NUEVA UNA VEZ HAYA TRASCURRIDO ESE TIEMPO.
- EL USO DE LOS EPIS SIRVE COMO UN MEDIO DE CONTROL DE LA FUENTE DE INFECCIÓN AL REDUCIR LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS.
- COLÓCARSE LOS EPIS ANTES DE ENTRAR A LA ZONA DE TRABAJO Y RETÍRARLOS FUERA DE LA MISMA.
- NO DEBEN PONERSE LOS EPIS EN EL VEHÍCULO DE EMPRESA O PARTICULAR.
- SI SE ACUDE DESDE EL EXTERIOR CON GUANTES Y MASCARILLA PROPIOS, DEBERÁN DESECHARSE Y USAR UNOS NUEVOS EN CADA CENTRO DE TRABAJO AL QUE SE ACUDA DURANTE LAS TAREAS EXTERNAS.
- LA AUTO-CONTAMINACIÓN SUCEDA AL TOCAR Y REUTILIZAR LOS EPIS CONTAMINADOS O DAÑADOS, POR ELLO, DEBERÁN SUSTITIRSE DE INMEDIATO.
- NO REUTILIZAR LOS EPIS DESECHABLES; DESECHARLOS DE INMEDIATO DESPUÉS DE UTILIZARLAS.
- LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN SE COLOCARÁN EN EL SIGUIENTE ÓRDEN: GUANTES, BUZO, MASCARILLA, GAFAS O PANTALLA.
- EN CASO DE COLOCARSE TODOS LOS EPIS SEÑALADOS EN EL CASO ANTERIOR SERÁ NECESARIO PONERSE UN SEGUNDO PAR DE GUANTES TRAS COLOCARSE TODOS LOS EQUIPOS.
- LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN SE RETIRARÁN EN EL SIGUIENTE ÓRDEN: GUANTES, GAFAS O PANTALLA PROTECTORA, BATA O BUZO Y MASCARILLA. DESECHAR LOS EPIS EN EL CONTENEDOR ADECUADO COLOCADO PARA TAL FIN. LAVARSE LAS MANOS DE MANERA EXAHUSTIVA CON AGUA Y JABÓN.

## OBSERVACIONES

Para llevar a cabo estas pautas de higiene es necesario que:

1. Suministro suficiente de jabón y papel para lavarse y secarse las manos en los baños o en aquellas otras zonas donde sea precisa la limpieza de manos.
2. Que se suministren botes de soluciones de base hidroalcohólica para la limpieza de manos para aquellas personas que tengan dificultad para acudir a los baños a lavarse las manos o para otras situaciones descritas en el presente protocolo.
3. Que se coloquen en esas zonas carteles indicativos de cómo lavarse las manos adecuadamente.
4. Que se coloquen pañuelos de papel en las diferentes zonas comunes para que las personas que vayan a toser o estornudar puedan disponer de ellos.
5. Que se coloquen papeleras con bolsas de plástico para su recogida.
6. Que se disponga de toallitas o papel desechable con una solución desinfectante para la limpieza de objetos de uso común.

## ANEXOS

En los documentos anexos que se muestran a continuación se muestra mediante gráficos y videos como ponerse y quitarse ellos EPis:

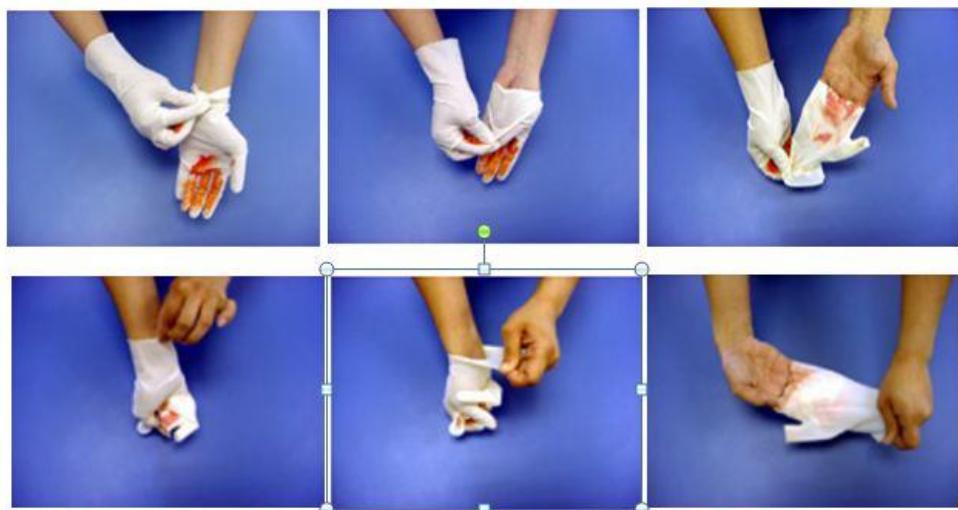
1. **Guantes protectores (VER ANEXO I)**
2. **Mascarillas quirúrgicas (VER ANEXO II).**
3. **Batas desechables (VER ANEXO III).**
4. **Gafas o Pantalla Protectora (VER ANEXO IV).**

**ANEXO I**

**RECOMENDACIONES GENERALES DE USO DE GUANTES**

1. Lavar y secar las manos antes de colocar los guantes.
2. El uso de guantes no sustituye el lavado de manos.
3. Llevar las uñas cortas y no utilizar anillos ni pulseras por peligro de rotura del guante.
4. Cubrir con un apósito cualquier herida localizada en las manos.
5. Conservar los guantes alejados de fuentes de calor y de la acción de la luz solar.
6. Evitar dañar los guantes cuando se sacan del envase.
7. Se quitarán los guantes contaminados antes de tocar superficies ambientales limpias, depositándolos en el cubo adecuado.
8. Se lavarán las manos inmediatamente después de la retirada de los guantes.
9. No se deben meter los guantes usados en los bolsillos.

**Guantes de látex:** componen una barrera efectiva frente a agentes infecciosos. Frecuencia de cambio 15-30 minutos.



Se recomienda ver estos vídeos explicativos:

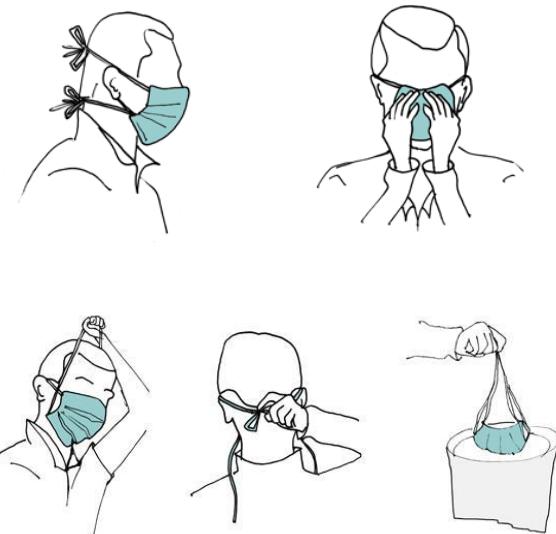
<https://www.youtube.com/watch?v=HV5Equ6Qi1>

<https://www.youtube.com/watch?v=8RalR51JR7s>

**ANEXO II**

**COMO PONERSE Y QUITARSE UNA MASCARILLA QUIRÚRGICA**

1. Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Ajustes la mascarilla correctamente: cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
3. Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
4. Cámbiese de mascarilla: Después de usarla 4 horas seguidas, en caso de que se humedezca, sufra algún daño o alteración.
5. Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado;
6. Tras quitarse la mascarilla lavarse las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón



Se recomienda ver estos videos explicativos:

<https://www.youtube.com/watch?v=W07nqrUF3lU&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=DIAyud8sJYs>

### ANEXO III

#### COMO PONERSE Y QUITARSE UNA BATA

##### A. Colocación:

1. Cubra con la bata todo el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta la muñeca, y dóblela alrededor de la espalda.
2. Átesela por detrás a la altura del cuello y la cintura.

##### B. Retirada:

1. La parte delantera de la bata y las mangas están contaminadas.
2. Desate los cordones.
3. **Tocando solamente el interior de la bata**, pásela por encima del cuello y de los hombros.
4. Voltee la bata al revés.
5. Dóblela o enróllela y deséchela.

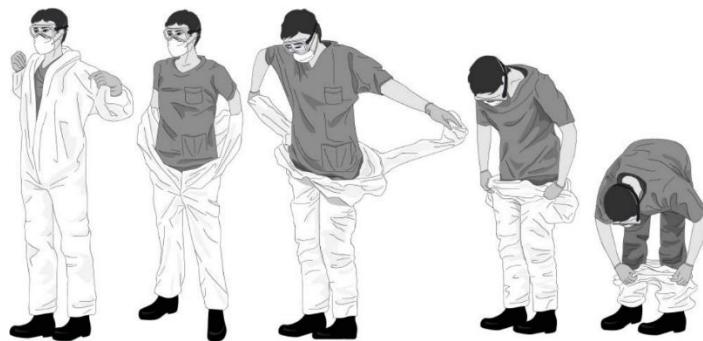
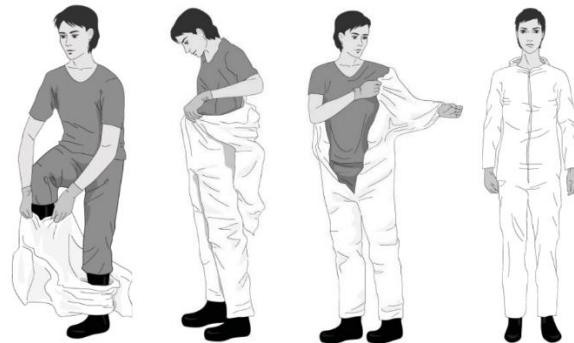
#### COMO PONERSE Y QUITARSE UN BUZO

##### A. Colocación:

1. Introduzca un pie primero y después el otro
2. súbase el buzo hasta media cintura
3. introduzca una mano por la manga y después la otra
4. cuando el buzo esté asentado en su cuerpo atesé la cremallera hasta la arriba.

##### B. Retirada:

1. Incline la cabeza hacia atrás para alcanzar la cremallera y abra la cremallera por completo sin tocar la piel ni el traje séptico
2. comience a sacarse el buzo desde arriba hacia abajo
3. enrolle el buzo, desde la cintura hacia abajo y desde adentro hacia afuera, hasta la parte inferior de la empuñadura, use un pie para sacar el buzo del otro y viceversa
4. deséchelo de una manera segura.



Se recomienda ver este vídeo explicativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=erMGYqFLYXI>



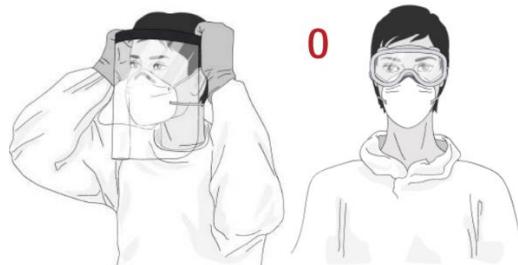
#### ANEXO IV

##### COMO PONERSE Y QUITARSE LAS GAFAS PROTECTORAS

1. Tras haberse colocado los guates, el buzo, y la mascarilla, colóquese las gafas protectoras.
2. Colóquese las gafas de manera que protejan los ojos y dejen libre la nariz
3. Ajuste las gafas mediante la goma situada en la parte trasera de la cabeza hasta notarlas fijadas a la cara.

##### COMO PONERSE Y QUITARSE LAS GAFAS PROTECTORAS

1. Tras haberse colocado los guates, el buzo, y la mascarilla, colóquese la pantalla protectora
2. Colóquese la pantalla de manera que la parte de adelante le cubra toda la cara y la diadema que le rodea la cabeza le quede por encima de las orejas.
3. Ajuste la diadema mediante la rueda o semejante de manera que la pantalla quede fijada.



Se recomienda ver este vídeo explicativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=erMGYqFLYXI>

Ha de tenerse en cuenta que estos vídeos son de uso sanitario. No obstante, se han escogido porque se consideran claros y didácticos en la exposición.

### **MANEJO DE RESIDUOS (RECOMENDACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD).**

Los residuos, incluido el material desechable utilizado (guantes, pañuelos, mascarillas), se han de eliminar en una bolsa de plástico (BOLSA 1) en un cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.

- La bolsa de plástico (BOLSA 1) debe cerrarse adecuadamente e introducirla en una segunda bolsa de basura (BOLSA 2), al lado de la salida.
- La BOLSA 2, con los residuos anteriores, se depositará en la bolsa de basura (BOLSA 3) con el resto de los residuos. La BOLSA 3 también se cerrará adecuadamente.
- Inmediatamente después se realizará una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos
- La BOLSA 3 se depositará exclusivamente en el contenedor de fracción resto (o en cualquier otro sistema de recogida de fracción resto establecida en la entidad local), estando terminantemente prohibido depositarla en los contenedores de recogida separada de cualquiera de las fracciones separadas (orgánica, envases, papel, vidrio o textil) o su abandono en el entorno.

## BIBLIOGRAFÍA

Utilización de mascarillas. COVID-19 INFORME TÉCNICO. Versión 16.4.2020

<https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/Asesoramiento-salud-publica/infeccion-coronavirus-2019-nCoV/Documents/mascarillas-coronavirus.pdf>

Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19. OMS. 6.4.2020

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331789/WHO-2019-nCoV-IPC\\_Masks-2020.3-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331789/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-2020.3-spa.pdf)

Mascarilla. Guía Salud Laboral 23 de Osakidetza. Hospital Universitario de Donostia.

[https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd\\_publicaciones/es\\_hd/adjuntos/GuiaSL23c.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hd/adjuntos/GuiaSL23c.pdf)

Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19 21.04.2020

[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones\\_uso\\_mascarillas\\_ambito\\_comunitario.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf)

Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al sars-cov-2. 8.4.2020

[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLL\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLL_COVID-19.pdf)

Pasos para ponerse y quitarse el equipo de protección personal

<https://www.who.int/csr/resources/publications/ebola/ppe-steps/es/>