



DOCUMENTO RECOMENDACIONES A SANITARIOS

Septiembre de 2020

Debido al importante papel del personal de los centros sanitarios para prevenir la transmisión del SARS-CoV-2, y ante el incremento de brotes en estos centros, la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene realiza 5 recomendaciones fundamentales para prevenir la transmisión del virus en el ámbito social y laboral.

Recomendación 1: Maximiza las distancias

¿QUÉ?: Mantén siempre la distancia de seguridad, y minimiza los contactos.

¿CUÁNDO?: En el entorno laboral y social

¿CÓMO?:

- Manteniendo una distancia mayor de 1,5 m entre no convivientes.
- Evita ponerte “cara a cara” sin mascarilla.
- Prioriza estar en el exterior.
- Usa siempre la mascarilla (el virus no entiende de amigos)

Recomendación 2: Utiliza la mascarilla

¿QUÉ?: Utiliza la mascarilla bien y con frecuencia.

¿CUÁNDO?: En zonas comunes, espacios cerrados, en cercanía con no convivientes.

¿CÓMO?:

- En entorno social, utiliza mascarillas homologadas, preferentemente reutilizables (son más ecológicas)
- En entorno laboral, utiliza el equipo recomendado en tu centro de trabajo y según la tarea que vayas a realizar.
- La mascarilla debe estar bien colocada, cubriendo boca y nariz.
- Cuando te retires la mascarilla, guárdala de modo que no contacte con otras superficies (usa una bolsa de tela o papel)



Recomendación 3: Evita espacios cerrados

¿QUÉ?: Evita las "3 C" (sitios cerrados, concurridos y en cercanía). Si no puedes evitarlos, limita tu tiempo de estancia y usa siempre mascarilla.

¿CUÁNDO?: Despachos, salas de reuniones, office, salas de descanso, ascensores, baños y vestuarios.

¿CÓMO?:

- Ventila los espacios
- Prioriza los tiempos de descanso en el exterior.
- No compartas comidas, vasos o cubiertos con los compañeros.
- Respeta los aforos (para 10m² : 4 personas máximo) .
- Usa preferentemente la escalera en vez del ascensor (es bueno para la salud cardiovascular).
- Usa mascarilla.
- El office suele ser uno de los espacios con menos ventilación en los hospitales, no permanezcas allí.
- Haz "comidas responsables" manteniendo distancias, y evitando el cara a cara (por ejemplo en zigzag)
- Si se dispone de espacio autorizado con más espacio y ventilación, favorece comer y descansar en esas salas (cafeterías...etc)

Recomendación 4 : Fomenta la higiene de manos y la desinfección del entorno

¿QUÉ?: Realiza una correcta higiene de manos, higieniza las superficies, y ten presente que el uso de guantes no sustituye la higiene de manos.

¿CUÁNDO?: Antes de estar en contacto con un paciente, antes de una tarea aséptica, después del contacto con mucosas o fluidos, después del contacto con pacientes y después del contacto con el entorno.

¿CÓMO?:

- Utiliza los productos con base alcohólica (20 segundos) preferentemente en los puntos de atención
- Utiliza agua y jabón (40 segundos) si las manos están visiblemente sucias
- Usa de forma racional los guantes



Sociedad Española
de Medicina Preventiva,
Salud Pública e Higiene

- Utiliza viricida adecuado en superficies
- Desinfecta las zonas de trabajo/descanso

Recomendación 5: Utiliza las barreras de protección

¿QUÉ?: Utiliza de forma correcta los equipos de protección personal, a veces "menos es más".

¿CUÁNDO?: Cuando esté indicado uso de guantes, mascarillas, batas, gafas/pantallas.

¿CÓMO?

- Evita usar guantes si no vas a estar en contacto con mucosas o fluidos, opta por la higiene de manos
- Recuerda cambiar guantes entre paciente
- No salgas al pasillo con los guantes
- No uses doble guante, no protege dos veces
- No uses los PBA sobre los guantes. Existe riesgo de incompatibilidad y hacer microperforaciones
- La mascarilla se pone y ya no se toca
- Recuerda la protección ocular (cuando el paciente no lleve mascarilla)

Bibliografía

[Documento técnico de prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID -19.](#)

Autores

- Jennifer García Sánchez
- Carmen Martínez Ortega
- Eva Elisa Álvarez León
- José Antonio Forcada
- Juan Antonio Sanz Salanova