

INSTRUCCIONES UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES SOBRE LAVADO / DESINFECTADO DE MANOS Y UTILIZACIÓN DE GUANTES DE UN SOLO USO. Edición 1 18/3/2020

LAVADO HIGIÉNICO DE MANOS

¿Cuándo realizarlo?

- Antes de iniciar la jornada laboral y al finalizarla.
- Cada vez que las manos estén visiblemente sucias.
- Antes y después de comer, beber o fumar.
- Después de ir al cuarto de baño.
- Después de estornudar, sonarse...
- Lavar las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

USO DE GUANTES. Debido a su escasez suministrar priorizando su uso en determinados puestos de trabajo. Principalmente para aquellos trabajadores que tienen que interactuar con número elevado de ciudadanos y de superficies de contacto, durante su jornada laboral. Podemos destacar policías, vigilantes, registro, informática, ordenanzas y personal de mantenimiento y limpieza.

RECUERDE: El uso de guantes NO reemplaza la necesidad de realizar la higiene de manos. LAVARSE MANOS DESPUÉS DE QUITÁRSELOS.

Se deben quitar los guantes para realizar la higiene de las manos.

Se deben usar guantes sólo cuando esté indicado; en caso contrario, se convierten en un importante riesgo de transmisión de gérmenes. Todas las superficies tocadas con los guantes pueden quedar contaminadas tras el contacto.

En el uso de guantes no llevar relojes, pulseras o anillos, ya que los pueden romper.

Evitar hábitos que impliquen el contacto oral con superficies potencialmente contaminadas (morderse las uñas o los lápices y bolígrafos, contestar al móvil, mandar mensajes o abrir cajones con guantes puestos, etc.) y aquellos que provoquen erosiones cutáneas, rascarse

En aquellos centros en los que se recomiende lavado de manos con solución hidroalcohólica a todo usuario o personal que entre en los centros de trabajo. El exterior del recipiente dosificador se limpiará periódicamente con agua y jabón o con la propia solución hidroalcohólica, incluso en la base, para dejarlo limpio. **DESPUÉS DE DESINFECTARSE NO VOLVER A TOCAR EL DOSIFICADOR.**

Si nota sequedad en la piel debido al aumento de la frecuencia del lavado de manos, utilizar crema hidratante.

¿Cómo realizar el lavado de manos?

Las manos se lavarán con agua y jabón o con solución de base alcohólica (solución hidroalcohólica). El uso de uno u otro método dependerá del estado de suciedad de las manos y de la frecuencia de lavado que deba realizarse de

tal modo que, si están visiblemente sucias, se recomienda el lavado con agua y jabón para eliminar toda la materia orgánica que pueda haberse depositado sobre la piel (la solución hidroalcohólica no es capaz de retirar la materia orgánica y, por tanto, la piel bajo la misma queda sin desinfectar). Si la frecuencia de lavado de manos es elevada y no están visiblemente sucias, podrá utilizarse la solución hidroalcohólica.

Ambos métodos se explican a continuación:

- **CÓMO DESINFECTAR LAS MANOS**

(OMS):https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf

- **CÓMO LAVARSE LAS MANOS**

(OMS):https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf

RECOGIDA DOCUMENTACIÓN /PAQUETES

RECOMENDACIÓN: Teniendo en cuenta la escasez de guantes que existe en la actualidad.

En las entradas, preferiblemente no tocar los paquetes /documentos. Poner un contenedor (carro) junto a la entrada y a quien lo traiga se le indica que los deposite dentro. Si ocasionalmente tienen que recolocarlos para que quepan bien o para que no se caigan, o bien se lavan las manos después, o ahí sí deben ponerse guantes, que deben quitarse y desecharse justo después de su uso (con la escasez de guantes que hay, la primera opción será más factible en aquellos sitios en los que no haya).

En el resto del recorrido de los documentos/paquetes quien los porte o reciba deberá lavarse las manos después de haberlo manipulado. En el puesto de trabajo depositarlo en una bandeja/caja/contenedor exclusivo de forma que no contamine el resto de material del puesto de trabajo.

Y SIEMPRE, DESPUÉS DE MANIPULARLO, LAVARSE LAS MANOS

SI SE HAN UTILIZADO GUANTES, TÍRELOS DESPUÉS DE SU USO

Hay que tener en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que "no se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus que causa el COVID-19 en una superficie". El tiempo depende de distintas condiciones que van desde el tipo de superficie hasta la humedad del ambiente. Un estudio publicado a principios de este año afirma que el virus puede durar **hasta nueve días** en superficies como el metal, vidrio o el plástico.

GUANTES

¿COMO PONÉRSELOS?

Con las manos limpias. Lavárselas o desinfectarlas antes de ponérselos.

¿COMO USARLOS?

NO TOCAR NI COGER con ellos **OBJETOS PERSONALES** que posteriormente vayamos a utilizar sin los guantes y sin desinfectar, como **TELÉFONOS MÓVILES, BOLÍGRAFOS**, teléfono fijo, material de oficina de uso personal (teclado, ratón...), etc.

¿COMO QUITARSE LOS GUANTES?

Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta (**NO TOQUE LA PIEL**), quíteselo y sujételo en el centro de la palma de dicha mano. Deslice los dedos de la mano contraria por debajo del guante externo de la otra mano (**NO TOQUE EL EXTERIOR DEL GUANTE**), a la altura del borde del mismo. Quítese el 2º guante cubriendo el 1º guante externo.



MASCARILLAS

Las mascarillas se deberían reservar exclusivamente para el personal sanitario y aquellas personas enfermas por coronavirus, para no infectar a otras personas. Para el trabajador en general, el uso de mascarillas **no es tan imprescindible** siempre que se mantenga la distancia de seguridad.

La mejor protección, además del lavado de manos ya mencionado, es mantener siempre una distancia mínima de seguridad de 1 m y, siempre que exista, permanecer detrás de una mampara de cristal, metacrilato ...

Coordinador Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

Juan Antonio Fuentes Romero