



XUNTA
DE GALICIA

RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS DE SAÚDE LABORAL ANTE O COVID-19 NO SECTOR DA HOSTALARÍA E RESTAURACIÓN

16 de maio de 2020



comunicacion.turismo@xunta.gal

900 400 116

INTRODUCCIÓN

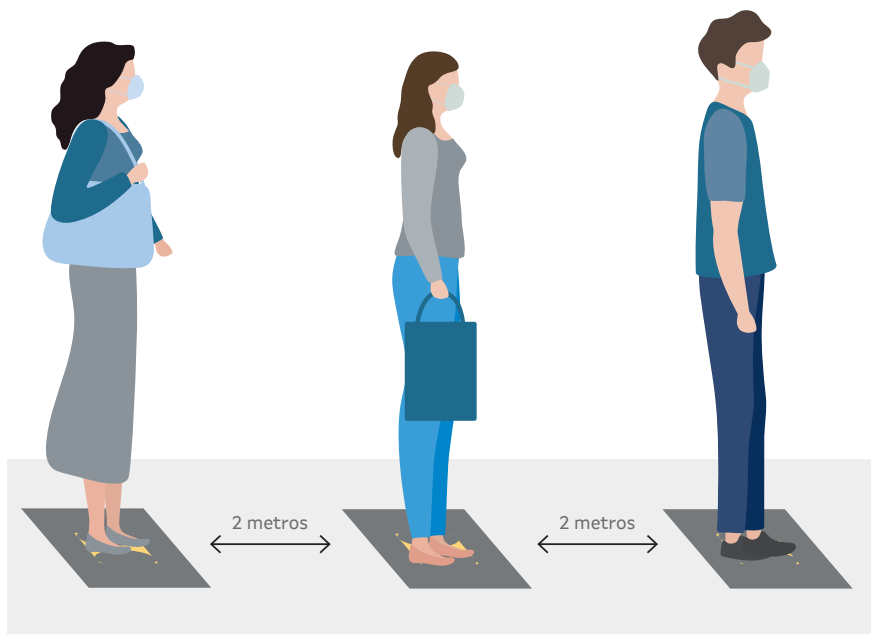
► En base á información e ás recomendacións da autoridade sanitaria, elabórase esta **guía de boas prácticas** que ten como finalidade orientar as actuacións na **fase de reactivación da actividade para garantir a saúde no ámbito laboral** das persoas traballadoras e a saúde das persoas que acoden ao local. As medidas deberán analizarse individualmente para adaptalas á súa singularidade e actualizarse en función das novas indicacións da autoridade sanitaria.

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE O COVID-19

- O SARS-CoV-2 é un novo tipo de Covid-19 que pode afectar ás persoas causándolles a enfermidade **Covid-19**. O **período de incubación** medio é de 5-6 días, variando de 1 a 14 días. O 97,5% dos casos sintomáticos desenvólvense nos primeiros 11 días e medio tras a exposición.
- **Transmítese** por contacto directo coas **pingas respiratorias** que se emiten coa tose ou o esbirro dunha persoa enferma. O seu contaxio depende da cantidade do virus nas vías respiratorias. Estas pingas infectan a outra persoa a través do nariz, os ollos ou a boca directamente. Tamén poden infectar ao tocar o nariz, ollos ou boca coas mans que tocaron superficies contaminadas por estas pingas. Parece pouco probable a transmisión polo aire a distancias maiores de 2 metros. Actualmente considérase que a transmisión da infección comeza **1-2 días antes do inicio de síntomas**. A maioría das persoas adquiren Covid-19 doutras persoas con síntomas.
- Non se sabe con certeza canto tempo sobrevive o virus causante do Covid-19 nunha superficie, pero parece comportarse como outros Covid-19. Os estudos realizados (incluída a información preliminar dispoñible sobre o virus do Covid-19) indican que os Covid-19 **poden subsistir nunha superficie desde unhas poucas horas ata varios días**. O tempo pode variar en función das condicións (por exemplo, o tipo de superficie, a temperatura ou a humidade ambiental).
- Os **síntomas** máis comúns son **febre, tose, sensación de falta de aire e outros síntomas** considerados de sospeita de infección segundo o criterio clínico. A maioría dos casos presentan síntomas leves e pode haber persoas que non presenten síntomas. En casos máis graves a infección pode causar pneumonía, dificultade importante para respirar, fallo renal e mesmo o falecemento.
- Os **principais grupos vulnerables** son as persoas con diabetes, enfermidade cardiovascular, incluída hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cancro en fase de tratamento activo, embarazo e maiores de 60 anos.

- ▶ **O maior risco de contaxio** céntrase no persoal sanitario asistencial e non asistencial que atende un caso confirmado ou en investigación con síntomas, cun contacto estreito. En xeral, débense considerar de maior risco aquelas profesións nas que se poida producir un contacto estreito con persoas infectadas.
- ▶ En tanto non exista un tratamento eficaz, a mellor maneira de previr **a enfermidade é evitar o contacto entre persoas e cumprir coas medidas de hixiene e limpeza**, sempre apelando á responsabilidade individual e colectiva para evitar a transmisión.
- ▶ A **Organización Mundial da Saúde (OMS)** declarou o pasado 30 de xaneiro a situación de "emerxencia de saúde pública de importancia internacional". Posteriormente, o 11 de marzo de 2020 declarou o Covid-19 como pandemia a nivel mundial.
- ▶ En España, o 14 de marzo de 2020, o Consello de Ministros aprobou o Real Decreto 463/2020 polo que se declara o estado de alarma para a xestión da situación de crise sanitaria ocasionada polo Covid-19, sendo publicado o mesmo día no Boletín Oficial do Estado e entrando en vigor no devandito momento.

MANTÉN AS DISTANCIAS



MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

Para o titular do establecemento

- › Elaborar e implantar co asesoramento do servizo de prevención de riscos laborais propio ou alleo un **Plan para a hostalaría segura ante o Covid-19** coas medidas para minimizar o risco de contaxio a traballadores e clientes, tendo en conta a natureza do negocio (afluencia e tipoloxía de clientes, servizos que se prestan, e características intrínsecas do local como a ventilación,...).
- › Para isto, seguirase o “Procedemento de actuación dos servizos de prevención de riscos laborais fronte a exposición ao SARS-COV-2”, elaborado polo Ministerio de Sanidade. Plan que debe ser comunicado aos traballadores, e tamén aos clientes aquelas medidas que lles afecten directamente e deban aplicar (por exemplo uso de máscara, lavado de mans, distancias de seguridade, etc.) e farase moito fincapé na identificación do **persoal traballador** especialmente sensible á COVID-19 para adoptar as medidas específicas para minimizar o risco de contaxio cando teñan que acudir ao centro de traballo.
- › Ademais este Plan debe incluír:

- Un **Protocolo de actuación de actuación para minimizar as posibilidades de contaxio durante a estancia no restaurante**, con indicacións específicas no caso de aparecer síntomas.
- **Actualización do plan de limpeza e desinfección ao contexto Covid-19**. Incluirá como mínimo o procedemento de limpeza e desinfección das diferentes zonas (cociña, barra, comedor, vehículos de reparto, zona de recepción de mercadorías,...), ademais debe incluír a limpeza e desinfección específica no caso da detección de persoas con sintomatoloxía específica de Covid-19 no establecemento.
- Realizar, **previa á apertura inicial do establecemento**, unha limpeza e desinfección a fondo utilizando produtos virucidas autorizados polo Ministerio de Sanidade.
- **Actualizar a formación dos traballadores no contexto Covid-19** que estará enfocada a formar nos seguintes aspectos: Riscos de contaxio e propagación do SARS-CoV-2, con especial atención ás vías de transmisión. Medidas de hixiene persoal e principios da hixiene alimentaria para evitar ou reducir o risco de contaminación das persoas, dos alimentos ou envases. Medidas de prevención e protección incluído o uso e mantemento correcto de máscaras, guantes e EPI que utilicen.
- Terá en conta as **necesidades de aprovisionamento de material** para poder garantir a seguridade e hixiene do seu establecemento (p. e. máscaras, luvas, produtos de limpeza e desinfección).
- Revisión especial dos sistemas de climatización e ventilación do local, garantindo unha alta taxa de renovación de aire e incrementando a limpeza o cambio dos filtros.
- En xeral, **actualización do sistema de autocontrol baseado nos principios APPCC** (análise de perigos e puntos de control crítico) ao contexto da Covid-19.

MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

Para o persoal traballador

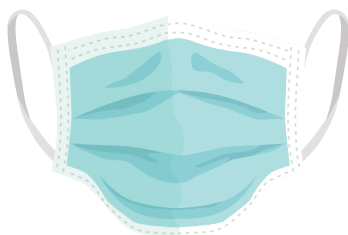
- Non ir traballar con **febre** (> 37°C), **síntomas** respiratorios, outros síntomas de sospeita de enfermidade ou se houbo **contacto próximo** cunha persoa infectada.
- No desprazamento ao traballo **elixir as opcións de mobilidade que mellor garantan a distancia de seguridade** de aproximadamente 2 metros e ter en conta o uso obrigado de máscara hixiénica ou cirúrxica, seguindo as indicacións do Ministerio de Transporte, Mobilidade e Axenda Urbana e do Ministerio de Sanidade.



MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- ▶ **Respectar o aforo para garantir a distancia de seguridade de 2 metros** entre as persoas (clientes, mesas, zonas de servizo, traballadores ...). En caso de que non sexa posible débese garantir a adopción de medidas e a dotación dos equipos de protección que sexan necesarios (en caso de que sexa necesario, deberanse adoptar medidas físicas ou organizativas para asegurar o distanciamento físico).
- ▶ **Colocarase carteis e sinais no local informando a clientela da distancia de seguridade e circulacións para previr o contaxio.**
- ▶ **Planificar as tarefas e procesos de traballo de tal forma que se garanta a distancia de seguridade**, a disposición dos postos de traballo, a organización da circulación de persoas e a distribución de espazos (mesas, mobiliario, corredores, etc.). Se non é posible, tomaranse medidas alternativas para evitar o risco de contaxio.
- ▶ **A distancia interpersonal na atención ao público será de 2 metros.** De non ser posible e, en todo caso, garantindo a distancia de 1 metro, utilizaranse elementos de protección como máscaras, pantallas faciais e/ou pantallas de separación de metacrilato ou similares, de fácil limpeza e desinfección.
- ▶ Establecer **normas de uso das instalacións e os espazos compartidos** para manter a distancia de seguridade en ascensores, comedores, accesos e zonas comúns, vestiarios, salas de reunións, etc.

Unha das formas máis efectivas para minimizar a propagación do Covid-19 é limitar a proximidade física a 2 metros entre persoal, clientela e provedores. O uso de máscaras será obrigatorio cando non se poida garantir esta distancia



MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hixiene e limpeza no restaurante

› Garantir a subministración de produtos

- Contar con **solucións desinfectantes en sitios accesibles para uso da clientela** e, polo menos, á entrada da zona de servizo. Instar aos clientes a desinfectarse as mans antes de entrar no local.
- **Dispoñer de produtos para a hixiene de mans** (xabón, solucións desinfectantes e panos descartables) e **para a limpeza e desinfección** (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados polo Ministerio de Sanidade).
- **Proporcionar roupa de traballo** ou uniformes axeitados e **medios de protección persoal** (máscaras, luvas descartables, pantallas faciais) cando así o indique o servizo de prevención de riscos laborais ou estea indicado pola autoridade sanitaria.

› Reforzar medidas de limpeza e desinfección

- **Limpar e desinfectar o local e as superficies que se tocan** con máis frecuencia (barras, pomos de portas, manivelas, tiradores, aseos, ascensores, barreiras de protección, máquinas dispensadoras e recreativas, etc.). Utilizaranse **sempre produtos recomendados** e autorizados polas autoridades sanitarias e en condicións de seguridade segundo as indicacións do fabricante.
- Se non pode asegurarse a desinfección do método de control horario (pegada dixital, díxitos), de habelo, débese establecer un método que evite o uso da mesma superficie por distintos empregados, e no caso de que se opte pola desinfección tras cada uso, debe asegurarse a dispoñibilidade dunha solución desinfectante.
- **Desinfectar os elementos do posto de traballo co cambio de quenda.** Os deterxentes habituais son suficientes, aínda que tamén se pode contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes ás rutinas de limpeza. Facelo como mínimo dúas veces ao día e unha delas ao final da xornada.
- **Garantir que o proceso de desinfección da vaixela e cubertos** é realizado a temperaturas superiores a 60 °C (lavalouzas).
- **Limpar e desinfectar os utensilios** (pinzas, paletas de máquinas de xeo, utensilios para cócteles, culleres de xeados, etc.) atendendo ao estipulado no APPCC.
- **Ventilar frecuentemente o local**, asegurar a renovación do aire e o mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización.

› Limpeza de téxtiles

- **Lavar a roupa de mesa** de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90°C.
- O **uniforme** só se debe utilizar durante a xornada laboral. A empresa debe determinar, en función do tipo de uniforme, o tipo e frecuencia da limpeza a aplicar (lavado a >60°C ou desinfección). Recómendase que a empresa se faga cargo do lavado da roupa de traballo do persoal, e no caso de que se faga no domicilio do persoal, deberá informarlles de procedemento a aplicar.

MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hábitos hixiénicos persoais

- › **Lavar as mans con frecuencia** durante 40-60 segundos con auga e xabón ou utilizar solucións desinfectantes.
- › **Cubrir as vías respiratorias cun pano descartable ou co antebrazo** ao tusir ou esburrar e desbotalo de xeito adecuado.
- › **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.
- › **Cambiarse de roupa e calzado** ao chegar ao restaurante e ao finalizar a quenda antes de saír do restaurante. Levar diariamente a roupa de traballo limpa.
- › **Deixar os obxectos persoais** (incluídos móbiles) nun lugar dedicado para o efecto (box, taquilla, etc.), de non ser así, desinfectalos frecuentemente.
- › **Non compartir equipos de traballo ou dispositivos doutros** (como caixa, TPV, cartas e menús, control de climatización, música ambiental, etc.), de non ser posible, desinfectalos previamente.



MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hábitos hixiánicos persoais

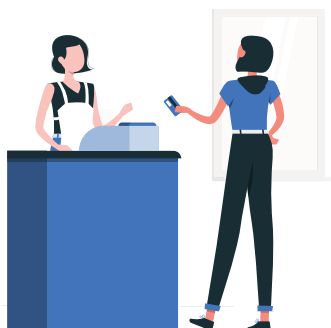
- ▶ **Utilización de máscaras no momento no que os alimentos están listos para o consumo**, é dicir, empratado e servizo en mesa ou barra.
- ▶ Segundo a orde SND/399/2020, de 9 de maio, evitárase o uso de cartas de uso común, optando polo uso de dispositivos electrónicos propios, encerados, carteis ou outros medios similares.
- ▶ Segundo a orde SND/399/2020, de 9 de maio, priorizárase a utilización de roupa de mesa de un so uso. No caso de que isto non fose posible, deberase evitar o uso da mesma roupa de mesa ou salva manteis con distintos clientes, optando por materiais e solucións que faciliten o seu cambio entre servizos e o seu lavado mecánico en ciclos de lavado entre 60 e 90 °C.
- ▶ Segundo a orde SND/399/2020, de 9 de maio, debe asegurarse a limpeza e desinfección do equipamento da terraza, en particular mesas, cadeiras, así como calquera outra superficie de contacto, entre un cliente e outro.
- ▶ **Almacenar os elementos auxiliares do servizo** (vaixela, cristalería, cubertos, roupa de mesa, cestas de pan, cuncas de café, terróns de azucre...) en recintos pechados ou lonxe de zonas de paso. Retirar das mesas calquera elemento decorativo.
- ▶ **Evitar ter as mesas montadas co menaxe sen protexer** se as características do servizo o permiten.
- ▶ Segundo a orde SND/399/2020, de 9 de maio, eliminaranse produtos de autoservizo como servilleteiros, palilleiros, vinagreiras, aceiteiras, e outros enseres similares, priorizando monodoses descartables ou seu servizo en outros formatos baixo petición do cliente

Outra das formas máis efectivas para minimizar a propagación do Covid-19 son as medidas de hixiene persoal e de limpeza e desinfección do establecemento.



MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- › Uns dos puntos claves na xestión do risco é a identificación e contención precoz das fontes de contaxio, polo que se deberá **informar ao persoal que se ten síntomas deben quedarse na casa e se estiveron en contacto estreito cun caso** tampouco acudirán ao seu posto de traballo.
- › Dispor a **formación adecuada e garantir que os traballadores estean formados** nos aspectos antes indicados e informados sobre o plan de hostalaría segura, e as responsabilidades de cada traballador en función das súas competencias.
- › **Colocar carteis en zonas visibles** do restaurante que advirtan á clientela sobre as medidas e sobre a súa obriga de cooperar no seu cumprimento.
- › O empresario adoptará as **medidas que considere mais eficaces para que en todo o local e terrazas se respecten as distancias de seguridade**.
- › **Fomentar o uso de medios telemáticos** (ordenador e dispositivos móbiles) para xestionar as reservas, a recepción de albarás e a emisión de facturas.
- › **Fomentar o pago con tarxeta ou móbil** sempre que sexa posible para evitar o contacto coa clientela.
- › Establecer as pautas de seguridade para a recollida da mercadoría
- › Na **recepción de materias primas** débese cumprir en todo caso co disposto no seu sistema de autocontrol baseado nos principios do APPCC no contexto Covid-19.
- › **A ser posible, habilitar un espazo con roupeiros** ou, polo menos, porta traxes ou similar (bolsa de plástico, etc.) no que os empregados deixen a súa roupa e se poidan cambiar.



MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSOAL

- › **As máscaras hixiénicas ou cirúrxicas** utilizaranse cando non sexa posible manter a distancia de seguridade de 2 metros.
- › **A máscara de protección individual EPI** (FFP2 ou FFP3) só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención, que debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debe usarse.
- › **Usar e refugar as máscaras e os EPI de forma adecuada** para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitalos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.
- › É necesario **de garantir a subministración de material protección**, de maneira especial luvas e máscaras, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais (especialmente ao persoal de limpeza e o persoal de atención ao público) e das autoridades sanitarias.

O uso de máscara non debe nunca obviar a importancia do seguimento estrito das medidas xerais recomendadas para a prevención da infección por Covid-19, insistindo na importancia de manter a distancia de seguridade, a hixiene de mans frecuente con auga e xabón ou solucións desinfectantes, cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ao tusir ou esburrar, usar panos descartables e descartalos tras o seu uso, lavando deseguido as mans, así como evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.

MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS

- › **Xestionar** os residuos **ordinarios** do **modo habitual**.
- › O **material de hixiene persoal** (luvas, máscaras ou panos) desbotarase en papeleiras ou **contedores** con tapa, pedal e bolsa substituíble e depositarase na fracción resto.
- › No caso de que unha **persoa** traballadora presente **síntomas** de covid-19 no seu posto de traballo, será preciso **illar o contedor** onde depositase panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha **segunda bolsa** de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.



SERVIZO

Comida para levar

- O establecemento debe contar cun espazo habilitado e sinalizado para a recollida dos pedidos (mesa, mostrador, etc.) no que se realizará a entrega e pago no seu caso.
- Débese garantir a distancia de seguridade, recoméndase sinalizar con marcas visibles no chan ou similares ou ben coa instalar pantallas protectoras, metacrilatos ou similares.

Reparto a domicilio

- Tanto na preparación do pedido como no reparto débense manter as medidas hixiénicas correspondentes segundo aos riscos e as medidas descritas no plan de hostalaría segura libre de covid-19.
- En particular, no transporte e entrega a domicilio débense cumprir os seguintes requisitos:

- O establecemento debe contar cun espazo habilitado para a entrega do pedido ao repartidor (barra, mesa, etc.). O persoal de repartición non poderá acceder en ningún caso á zona de cociñas.
- Para o servizo de entrega, a comida depositarase en bolsas pechadas, preferiblemente seladas. A bolsa utilizada para a repartición limparase e desinfectará interior e exteriormente tras cada entrega.
- O persoal encargado do reparto de pedidos deberá usar os equipos de protección persoal determinados despois da avaliación de riscos e no plan de continxencia. Se este servizo se ofrece a través de plataformas dixitais, o restaurante supervisará que o persoal de reparto conte con estes equipos.
- Debe evitarse o contacto na transacción entre o persoal que entrega o pedido e o encargado do reparto que o recolle (mostra de folha de pedidos, etc.). Unha vez entregado o pedido ao repartidor na zona habilitada para ilo, o persoal que entrega o pedido debe lavarse as mans.
- Debe establecerse un sistema para evitar as aglomeracións de persoal de reparto.
- Durante a entrega ao cliente débese manterse a distancia de seguridade en caso de non contar con equipos de protección individual (máscaras)
- O repartidor debe hixienizarse as mans correctamente con solución desinfectante durante todo o proceso de entrega.
- O persoal de reparto non compartirá ascensores nos domicilios de entrega. Avisará polo porteiro automático ao cliente da súa chegada, indicando que deixará o pedido na porta.
- No caso de que o transporte e entrega a domicilio o realice persoal externo ao establecemento (plataformas de "delivery" ou similares) ademais do anterior solicitarase ao provedor do servizo o seu plan de continxencia respecto á Covid-19.

Servicio en barra

- › Deberase na medida do posible respectar unha distancia de seguridade entre o cliente e o persoal. O camareiro deberá levar máscara, e no caso de que non exista mampara, utilizará unha pantalla facial.
- › Deberán establecerse as posicións nas que a clientela se pode colocar na barra, de forma que se eviten aglomeracións e se garanta a distancia de seguridade.
- › Os produtos expostos en barra, deberán estar protexidos mediante vitrinas ou pantallas, cara ao cliente e cara ao empregado. Non se admitirá o auto servizo en barra por parte do cliente.

Servicio en sala

› Servicio en mesa

- Os camareiros que realicen o servizo deben aplicar procedementos estritos que eviten o risco de contaxio (desinfectar de forma continua as mans, evitar contacto físico, compartir obxectos, etc.). O camareiro deberá levar máscara, sendo moi recomendable a utilización conxunta cunha pantalla facial.

› Recollida de pedido no mostrador

- Organizar a espera evitando a aglomeración e cruces de clientes. Sinalizar a distancia de seguridade no chan e colocar paneis/cartelería do procedemento de recollida.
- No caso de que o cliente utilice un dispositivo dixital (tabletas, quioscos, etc.), desinfectarase para realizar o pedido. Dispor de dispensadores con desinfectante nestas zonas.
- Na zona dos quioscos débese manter a distancia de seguridade evitando as aglomeracións da clientela.



Servicio en terraza

- ▶ O persoal controlará que o cliente non faga un uso arbitrario do equipamento en terraza (mesas e cadeiras).
- ▶ Colocarase cartelería informando o cliente das pautas de hixiene e desinfección para que as coñeza e respecte. Débese indicar que o cliente non pode ocupar unha mesa sen que o persoal do establecemento o acomode.
- ▶ Acoutaranse as terrazas (cordóns, cintas, marcas no chan ou outros elementos)
- ▶ Normativa en vigor: Orde SND/399/2020, de 9 de maio:

- Poderá procederse á reapertura ao público das terrazas ao aire libre dos establecementos de hostalería e restauración limitándose ao cincuenta por cento das mesas permitidas no ano inmediatamente anterior en base á correspondente licenzia municipal. En todo caso, deberá asegurarse que se mantén a debida distancia física de polo menos dous metros entre as mesas ou, no seu caso, agrupacións de mesas.
- Aos efectos da presente orde se considerarán terrazas ao aire libre todo espazo non cuberto ou todo espazo que estando cuberto estea rodeado lateralmente por un máximo de dous paredes, muros ou paramentos.
- No caso de que o establecemento de hostalería e restauración obtivera o permiso do municipio para incrementar a superficie destinada á terraza ao aire libre, poderán incrementar o número de mesas previsto no apartado anterior, respectando, en todo caso, a proporción do cincuenta por cento entre mesas e superficie dispoñible e levando a cabo un incremento proporcional do espazo peonil no mesmo tramo da vía pública no que este a terraza.
- A ocupación máxima será de dez persoas por mesa ou agrupación de mesas. A mesa ou agrupación de mesas que se utilicen para este fin, deberán ser acordes ao número de persoas, permitindo que se respecte a distancia mínima de seguridade interpersoal.



Servicio de buffet

➤ Para realizar o servizo de buffet deben terse en conta as consideracións realizadas para o resto de tipoloxías de servizo anteriormente descritas.

- Implantar o buffet asistido con pantalla de protección, a través de empratados individuais e/ou mono-dose tapados (tamén con pantalla de protección).
- Eliminar os elementos e equipamentos de uso común (vinagreiras, saleiros, aceiteiras, máquinas de bebidas, azucreiros, etc.) e calquera elemento decorativo.
- Establecer un itinerario predefinido para evitar aglomeracións en determinadas zonas e previr o contacto entre clientes.

Eventos

➤ Cando a autoridade competente permita a celebración de eventos seguiranse as especificacións presentes nesta guía que sexan de aplicación (distancias de seguridade, procedementos de servizo, etc.).

Aseos

➤ Contarán con dispensadores de xabón desinfectante, papel de secado, e/ou solución desinfectante e asegurar a súa reposición.

➤ Extremar as medidas de limpeza aumentando a frecuencia, durante a apertura ao público do establecemento, limpar polo menos seis veces ao día. De acordo á Orde SND/399/2020, do 9 de maio, os aseos de uso común deben limparse e desinfectarse como mínimo 6 veces ao día e a ocupación máxima será dunha persoa, salvo naqueles supostos de persoas que podan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante.

➤ Dispoñer de papeleiras co tapa, pedal e bolsa substituíble.

MEDIDAS NO CASO DUNHA SOSPEITA DE COVID-19

- No caso de que **unha persoa traballadora presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, retiráraselle da súa actividade profesional, illaráselle e dotaráselle dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de Atención Primaria.
- **Os servizo sanitario do SPRL** será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

LIÑA ATENCIÓN

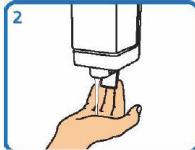
900 400 116



Técnica do lavado de mans con auga e xabón



Humedecer as mans



Aplicar suficiente xabón



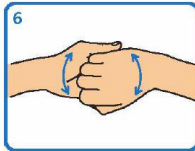
Fregar palma sobre palma



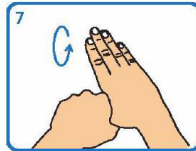
Fregar palma sobre dorso cos
dedos entrelazados e viceversa



Fregar palma sobre palma cos
dedos entrelazados



Fregar o dorso dos dedos
sobre a palma oposta



Fregar os polgares mediante
un movemente rotatorio



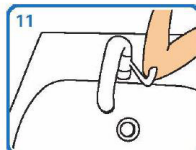
Fregar as xemas dos dedos sobre
a palma da man contraria cun
movemente circular



Fregar cada pulso coa
man oposta



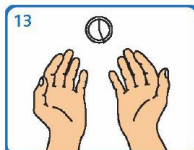
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou
ben cunha toalla desbotable

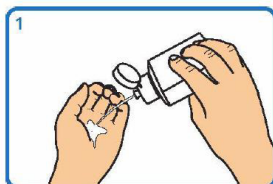


Secar cunha toalla de papel
desbotable



Este proceso debe levar entre
40 e 60 seg

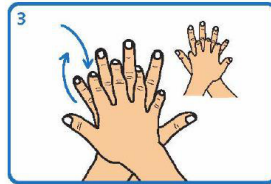
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



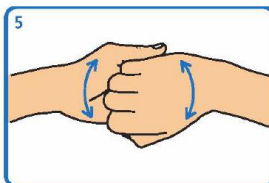
2
Fregar as palmas das mans entre si



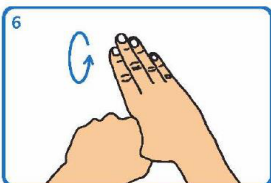
3
Estender o produto entre os dedos



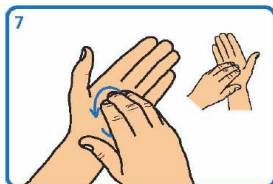
4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



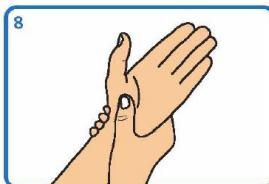
5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



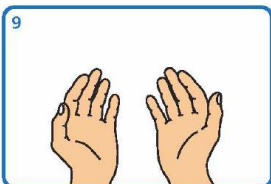
6
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



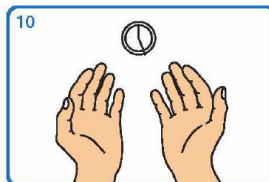
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



8
Fregar cada pulso coa man oposta



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*

COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

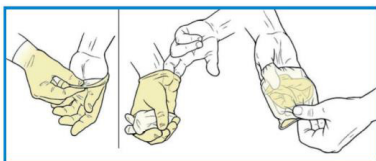
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustarlal ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refregalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.

galicia



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA