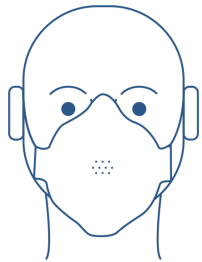




Mancomunidad de los Canales del Taibilla

Las 3 M's + M para hacer frente a la COVID-19

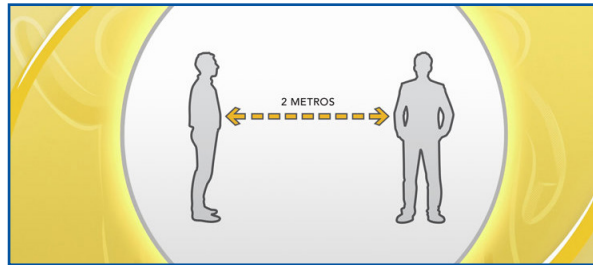


METROS. Distanciamiento Social

¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social, también llamado “distanciamiento físico”, consiste en mantener una distancia segura entre usted y otras personas que no pertenecen a su hogar.

¿Por qué practicar el distanciamiento social?



La COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano (dentro de 2 metros aproximadamente) por un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de saliva de su boca o mucosidad de la nariz se expulsan al aire y quedan en suspensión en el ambiente y pueden inhalarse y entrar en los pulmones. Estas gotitas también alcanzan a las personas cercanas y pueden impregnar la piel o las ropas.

Como las personas pueden propagar el virus antes de saber que están enfermas, es importante mantener una distancia de al menos 1,5 metros de otras personas siempre que sea posible, incluso si usted o esas personas no tienen síntomas. El distanciamiento social es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de enfermarse.

MASCARILLAS.

En el momento actual, las mascarillas son obligatorias en cualquier lugar al aire libre o cualquier lugar interior con público, aunque se pueda respetar el distanciamiento social.

¿Qué mascarilla necesito según mi situación?

En el ámbito comunitario las personas sanas con llevar mascarillas higiénicas sería suficiente. Las personas enfermas deberían utilizar mascarillas quirúrgicas y las personas en contacto con el virus deberían utilizar mascarillas EPI's del tipo FFP2.

Personas sanas	Personas enfermas	Personas en contacto con el virus
Mascarillas higiénicas	Mascarillas quirúrgicas	Mascarillas EPI
Preferentemente usarán mascarillas higiénicas.	Las personas sintomáticas o asintomáticas positivas deben elegir con prioridad mascarillas quirúrgicas.	Quienes cuiden o estén en contacto con personas sintomáticas o positivos por COVID-19 usarán con preferencia mascarillas EPI.

En el ámbito laboral, dependiendo de la naturaleza de la actividad que desarrolle y de la evaluación que realice el servicio de prevención, las exigencias de protección pueden ser mayores. Normalmente serán mascarillas EPI's tipo FFP2 las que se le recomendarán.

Mascarillas EPI's.

Este tipo de mascarillas son Equipos de Protección Individual (EPI) y se recomiendan fundamentalmente para su empleo por profesionales para crear una barrera entre un riesgo potencial y el usuario. También pueden estar recomendadas para grupos vulnerables por indicación médica.

Las mascarillas EPI tienen como finalidad filtrar el aire inhalado evitando la entrada de partículas contaminantes en nuestro organismo.

Según su eficacia de filtración pueden ser de tres tipos: FFP1, FFP2, y FFP3. Por su parte, aquellas con filtros contra partículas se dividen en P1, P2 y P3.

Para la protección contra la COVID-19 se recomienda el uso de mascarillas EPI FFP2.

¿Cuánto duran?

Depende del fabricante. Consulta las instrucciones. Cuando la notes húmeda o sucia, cámbiala.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.



Si la mascarilla tiene marcado NR, significa que no es reutilizable, por el contrario si tiene marcado R, significa que es reutilizable.

MANOS. Lavado o desinfección de manos

¿Que es preferible?

En general el lavado de manos con agua y jabón es suficiente para una correcta higiene. El uso de guantes solo debe realizarse en ámbitos en los que este extendido su uso, caso del sanitario, ya que si no se realiza bien, puede ser un foco de contaminación.

La desinfección con gel hidroalcohólico deberá realizarse con las manos limpias y cuando no sea posible acceder a agua y jabón.

Habrà que tener cuidado con estos geles, ya que son inflamables y pueden ocasionar incendios. Por otro lado la sobreutilización de dichos geles reseca la piel.

¿Cómo lavarse correctamente las manos?

- 1. Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
- 2. Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- 3. Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
- 4. Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
- 5. Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.

MENTALIZACIÓN.

Es tan importante tener una buena mentalización como practicar las técnicas preventivas.

Es prácticamente imposible no tocarse la cara a lo largo del día. O no estornudar cuando tenemos ganas. Y aunque tengamos las mejores mascarillas o el mejor gel hidroalcohólico, es tan importante como esto el ser conscientes de cuando nos exponemos a situaciones potencialmente peligrosas a contagio o cuando empezamos a tener síntomas compatibles con la enfermedad COVID_19.

POR TODO ESTO LO MÁS IMPORTANTE ES ESTAR MENTALIZADO

Es importante habituarse a las pautas de conducta recogidas en este tríptico y a las que puedan ir estableciéndose en un futuro por nuestros servicios de prevención (propio y ajeno) y por los responsables y autoridades sanitarias del Estado y Comunidades Autónomas para protegerse de esta infección que produce la COVID-19.

Para ello el Servicio de Prevención de la MCT va a llevar a cabo campañas informativas, de forma insistente y dará el apoyo necesario tanto en el ámbito de la salud laboral del personal, como en el aspecto psicosocial del trabajo.

Servicio de PRL de la Mancomunidad de los Canales del Taibilla

Calle Mayor, nº 1
30201. Cartagena. Murcia