



## **NOTA INFORMATIVA SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19 PARA TRABAJADORES DE CENTROS SOCIOSANITARIOS (29/03/2021)**

VERSIÓN INICIAL: 30/03/2020

De acuerdo con el documento de [Medidas de prevención de contagios por COVID-19 para los empleados públicos del Gobierno de La Rioja \(29/03/2021\)](#) publicado en la página web del Empleado Público, se emite la presente nota informativa complementaria para aquellos puestos de trabajo que desempeñan sus funciones en Centros Sociosanitarios.

**Es preciso resaltar que el contenido de este documento estará en continua revisión en función de la evolución de la pandemia y de las normas y criterios que las autoridades sanitarias y laborales puedan publicar.**

**Recomendación General Básica:** Si presentas cualquier sintomatología que pudiera estar asociada con el COVID-19 (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) o has estado en contacto estrecho con un caso de COVID-19 hace menos de 14 días, no debes acudir a tu puesto de trabajo. En ambos casos deberás ponerte en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Gobierno de La Rioja (941291295 o [srv.prevencion@larioja.org](mailto:srv.prevencion@larioja.org)) que valorará tu caso y te dará las instrucciones oportunas.

Conforme con la Resolución de 1 de septiembre de 2020 de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno de La Rioja, las personas de seis y más años están obligadas al uso de mascarillas en todo momento cuando se pueda concurrir en el mismo espacio con otras personas.

### **MEDIDAS GENERALES**

Cuando se realice un nuevo ingreso de un residente, el centro deberá ser conocedor de su estado de salud en relación a COVID-19. Si esto no es posible antes del ingreso, el residente deberá permanecer en aislamiento hasta que se realicen las pruebas pertinentes.

La ventilación es una de las medidas preventivas más eficaces frente a la COVID. Si la ventilación es natural es conveniente que sea cruzada, apertura de puertas y/o ventanas opuestas o al menos lados diferentes de la sala, para favorecer la circulación de aire y garantizar un barrido eficaz por todo el espacio. Se deben ventilar los espacios con regularidad. Se considera adecuado el criterio de la Agencia Alemana de Medio Ambiente (UBA) que consiste en abrir ventanas por completo cada 20 minutos durante unos 5 minutos.

Si la ventilación es forzada (mecánica), se ha de revisar la configuración del sistema para maximizar la cantidad de aire exterior y reducir la cantidad de aire recirculado.

Se priorizará la renovación del aire frente a las condiciones termohigrométricas necesarias para el confort térmico.

Los trabajadores realizarán la entrada al centro de trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones de acuerdo con lo establecido en cada centro. En la puerta de acceso al centro de trabajo debe haber un felpudo, alfombra o similar con lejía diluida a 1/10 o productos virucidas, para desinfectar el calzado de todo el personal que entre y salga del centro.

En la entrada del centro se colocará gel hidroalcohólico para que los trabajadores se desinfecten las manos cuando entren y salgan del centro, antes y después de fichar.



## **Gobierno de La Rioja**

Los trabajadores se retirarán la mascarilla que traen de su domicilio en el vestuario y se colocarán una mascarilla tipo FFP2 que la utilizarán durante toda su jornada laboral. Cuando terminen su jornada laboral se retirarán la mascarilla FFP2 en el vestuario tirándola a una papeleras con tapa y pedal y se colocarán su mascarilla personal. En el caso que esa mascarilla se dañe o se manche se la cambiarán por otra nueva.

En los vestuarios se deberá realizar una ventilación adecuada y respetar la distancia de seguridad de 1,5 a 2 metros, cambiándose por turnos si es necesario.

Deberán estar dotados de gel hidroalcohólico y los aseos de los mismos de jabón y papel secante. Tras cambiarse de ropa y vestirse con su ropa de trabajo y viceversa, se deberá llevar a cabo una adecuada higiene de manos.

En los centros se deberá disponer de papeleras, con tapa y accionadas con pedal, en las que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable.

Se aconseja que los trabajadores que tengan el pelo largo, se lo recojan para evitar que el pelo se pueda contaminar y tocarlo durante la jornada laboral. También se recomienda que los trabajadores que tengan barba la lleven lo más corta posible para que el ajuste de la mascarilla sea mejor.

Se debe impedir el empleo de equipos de trabajo que utilicen otros trabajadores. En el caso de que se compartan, se desinfectarán antes y después de utilizarlos. Se llevará a cabo una adecuada higiene de manos después de usarlos.

En los pasillos, zonas de paso, consultas, zona de administración, puestos de atención al público, acceso a comedor, etc. debe haber dispensadores de gel hidroalcohólico para una buena y frecuente higiene de manos por parte de los trabajadores y residentes.

El uso de los ascensores se limitará al mínimo imprescindible. Se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizar los ascensores, su ocupación máxima será de una persona. En aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, se permitirá la utilización por su acompañante.

Se procurará realizar el mayor número de trámites con los usuarios vía on line. La documentación que se intercambie con ellos será la imprescindible. Se deberá realizar una adecuada higiene de manos antes y después de manipular la documentación. Es importante que el trabajador no se toque la cara en ningún momento con las manos.

Cuando los materiales no puedan ser desinfectados, y siempre que sea viable, se deberá mantener la documentación (papel) en cuarentena durante un tiempo mínimo de 48 horas; los objetos de madera, ropa y vidrio en cuarentena durante un tiempo mínimo de 72 horas; y los objetos de plástico y de acero inoxidable y los billetes de dinero deberán permanecer un mínimo de 5 días en cuarentena.

En todos los aseos debe haber jabón de manos, papel para el secado de manos y papeleras con tapa y accionadas por pedal. En caso de que existan secadores de aire se deberán anular. Se recomienda que el sistema de ventilación en los aseos esté funcionando de manera continua. Deberá reforzarse la limpieza y desinfección de los aseos garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.

La ocupación de los aseos será de una persona, salvo en los supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso se permitirá la utilización por su acompañante. En el caso de aseos de más de cuatro metros cuadrados que cuente con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del cincuenta por ciento del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso una adecuada ventilación y una distancia de seguridad de 1,5 a 2 metros.



**Gobierno  
de La Rioja**

Se debe facilitar el trabajo al personal de limpieza cuando se abandone el puesto, despejando lo máximo posible el lugar de trabajo de objetos.

De acuerdo a la nota informativa del personal de limpieza, publicada en la página web del Servicio de Prevención, se deben reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, fundamentalmente aquellas que se tocan con más frecuencia como: aseos, taquillas de los vestuarios, manillas de puertas y ventanas, interruptores de luz, mostradores, mesas, etc. con desinfectante de superficies o lejía diluida.

En el caso de que se almuerce o se coma durante la jornada de trabajo:

- Se procurará realizar el almuerzo al aire libre siempre. Si esto no es posible, el espacio donde se almuerce debe tener ventilación natural constante.
- Se realizará preferentemente de forma individual. En caso de hacerlo con algún compañero, siempre serán los mismos y se mantendrá la máxima distancia posible entre ellos, mínima de 2 metros, en un espacio con ventilación natural y las ventanas abiertas.
- Se debe retirar la mascarilla el tiempo imprescindible para la ingesta. En todo caso, nunca se debe permanecer sin mascarilla más de 15 minutos.
- Antes y después del almuerzo se debe realizar una adecuada higiene de manos así como dejar las ventanas abiertas al finalizar.
- Si el espacio donde se realiza el almuerzo puede ser utilizado por otra persona, se debe desinfectar el mobiliario empleado.
- No se podrá almorzar ni tomar café en el propio puesto de trabajo si se trata de un despacho compartido con otros trabajadores.

Tampoco se podrá tomar el almuerzo o el café junto a la máquina expendedora cuando no exista ventilación natural.

### **ZONAS LIBRES DE COVID-19**

En las zonas donde no haya residentes positivos o sospechosos (con síntomas compatibles con la enfermedad) de COVID-19, los trabajadores deben disponer de los siguientes equipos para trabajar de forma segura:

#### **EQUIPOS NECESARIOS PARA TRABAJAR EN ZONAS LIBRES DE COVID-19**

- Mascarilla FFP2.
- Guantes de látex, vinilo o nitrilo.
- Gel hidroalcohólico para higiene de manos.
- Desinfectante de superficies y papel secante.

Es obligatorio la utilización de mascarilla FFP2 y guantes (cuando sea necesario). Su uso no sustituye la necesidad de una adecuada higiene de manos, al igual que el resto de medidas de prevención para reducir la transmisión comunitaria. Antes de comenzar la colocación o ajuste de los equipos (guantes, mascarillas) los trabajadores deben realizar una correcta higiene de manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.



**Gobierno  
de La Rioja**

## **ZONAS CON CASOS DE COVID-19**

En las zonas donde haya residentes positivos o sospechosos (con síntomas compatibles con la enfermedad) de COVID-19, los trabajadores deben disponer de los siguientes equipos para trabajar de forma segura:

### **EQUIPOS NECESARIOS PARA TRABAJAR EN ZONAS CON RESIDENTES POSITIVOS O SOSPECHOSOS DE COVID-19**

- Mascarilla FFP2.
- Mascarilla quirúrgica.
- Guantes de látex, vinilo o nitrilo.
- Bata de manga larga de material impermeable (desechable o reutilizable).
- Calzas.
- Protección ocular (pantalla protectora o gafas de montura integral) las pantallas protectoras pueden ser desechables o reutilizables.
- Gorro.
- Gel hidroalcohólico.

En el paso antes de acceder a la zona de enfermería o de pasillos de habitaciones con residentes positivos o sospechosos por COVID-19, se debe colocar en el suelo un felpudo, alfombra o similar con lejía diluida a 1/10 o productos virucidas para desinfectar el calzado de todo el personal que entre y salga de esas zonas.

Se recomienda que en estas zonas trabaje el menor personal posible, que sea el mismo en cada turno y establecer circuitos diferenciados de entrada y salida a la zona de habitaciones con aislamiento. Cada profesional sanitario debe realizar una ronda completa en las habitaciones que tenga que actuar con el mismo equipo de protección sólo cambiándose de guantes entre habitación y habitación. Esa ronda siempre debe comenzar por los sospechosos y terminar por los positivos de la enfermedad.

En el pasillo, antes de acceder a la habitación, se debe colocar un puesto o mesa con:

- Guantes.
- Gel hidroalcohólico.

La puerta de la habitación tiene que estar señalizada tanto del aislamiento, como del EPI a utilizar para poder acceder a ella.

Es recomendable que dentro de la habitación haya un lavabo para poder lavarse con agua y jabón o gel hidroalcohólico. De no ser posible ninguna de las dos medidas anteriores, el trabajador que acceda a la habitación se debe ayudar de otro compañero que esté en la puerta de la habitación.

Las habitaciones deben disponer de una papelera con tapa y pedal para desechar los guantes exteriores.

El residente positivo o sospechoso de COVID-19 debe llevar colocada mascarilla quirúrgica mientras el trabajador le presta asistencia, de esa forma no produce gotas al toser o al hablar.

En habitaciones donde haya dos o más pacientes, se limpiará con agua y jabón o con gel desinfectante los guantes exteriores para evitar poder transmitir de un paciente a otro la infección. En caso que sea el lavado o la desinfección no sean suficientes deberá retirarse los guantes exteriores entre pacientes y salir de la habitación para colocarse un nuevo par de guantes exteriores.



**Gobierno  
de La Rioja**

## **CUARTOS DE VESTIDO Y DESVESTIDO para la colocación y retirada de los EPI por los trabajadores que vayan a dar asistencia a casos positivos o sospechosos por COVID-19**

Se habilitarán dos zonas o espacios adecuados y exclusivos para tal fin, el cuarto de vestido y el cuarto de desvestido.

### **El cuarto de vestido deberá disponer de:**

- Espejo.
- Todos los equipos necesarios: guantes, mascarillas, batas, protección ocular, gorros y calzas.

### **El cuarto de desvestido deberá disponer de:**

- Papelera con tapa y pedal para el material desechable (guantes, mascarillas, batas, pantallas faciales, gorros y calzas)
- Cubo para las batas lavables reutilizables (en caso que se utilicen)
- Cubo para la protección ocular reutilizable, será reutilizada una vez desinfectada.
- Gel hidroalcohólico.

## **SECUENCIA DE COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LOS EPI**

Los trabajadores deberán estar con la mascarilla FFP2 bien ajustada a la cara, el pijama de manga corta (ropa de trabajo) sin nada en los bolsillos, sin pendientes, relojes, pulseras, anillos, etc. y con el pelo recogido, cuando comiencen a colocarse los EPI. Deben estar hidratados, en previsión de que no van a poder beber durante el tiempo que dure la asistencia, y tapar las heridas en antebrazos, manos, etc.

Si se necesitan gafas para ver, sujetarlas por el puente de la misma a la frente con un esparadrapo para impedir que se muevan o caigan.

Lavar las manos y los antebrazos con agua y jabón o con gel desinfectante antes de comenzar con la colocación. Lavar los guantes con gel desinfectante tras cada paso.

### **ORDEN DE COLOCACIÓN DE LOS EPI (si es necesario, pedir ayuda a compañero)**

- 1.- Calzas, apoyando el talón del pie colocamos la calza en la zona delantera del calzado, apoyando la punta ajustamos la calza al talón del calzado.
- 2.- Primer par de guantes de la talla necesaria (guantes interiores), si los llevamos puestos no es necesario cambiarlos.
- 3.- Bata con la apertura por la espalda. La atadura en el cuello, si la tuviera, se realizará con la lazada corta y las tiras largas. La lazada de atado de cintura debe quedar en una zona lateral del cuerpo del trabajador.
- 4.- Segundo par de guantes (guantes exteriores) de una talla más. Al meterlos, agarrar los puños de la bata para meterlos por dentro del segundo par los guantes y de esa forma sujetamos la bata.
- 5.- Mascarilla quirúrgica por encima de la mascarilla FFP2, si es elástica cruzar las gomas una por encima y otra por debajo de las orejas; si es de tiras, atar los lazos de forma que sean fáciles de soltar. Ajustar bien la mascarilla para que cubra toda la mascarilla FFP2.
- 6.- Gafas o pantalla protectora, por encima de la mascarilla y ajustar las gomas. Para evitar que se empañen las gafas de montura integral, se pueden frotar con un poco de pasta de dientes o pastilla de jabón y retirar con una servilleta/pañuelo de papel.
- 7.- Gorro con el pelo recogido previamente, de forma que no quede nada fuera de él.



**Gobierno  
de La Rioja**

### **ORDEN DE RETIRADA DE LOS EPI (si es necesario, pedir ayuda a compañero)**

Antes de salir de la última habitación, se han retirado los guantes (guantes exteriores) por lo que en el Cuarto de Desvestido se comenzará con la siguiente secuencia:

- 1.- Gorro, de atrás hacia delante con el tronco ligeramente inclinado hacia delante, depositándolo en el cubo de residuos desechables. Lavar los guantes interiores.
- 2.- Gafas o pantalla de atrás hacia delante por las gomas o tiras. Con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los ojos cerrados. Depositar en el cubo al efecto que debe estar colocado delante del trabajador. Lavar los guantes interiores.
- 3.- Bata de atrás hacia delante cogiéndola desde detrás de los hombros intentando no tocar la parte delantera, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante. Tocar la parte interior de la bata que está limpia y envolverla con la parte limpia hacia fuera. Lavar los guantes interiores.
- 4.- Calzas, de atrás hacia delante de pie o agachado, en caso de no poder hacerlo de pie apoyar la puntera del pie y quitar la parte de atrás de la calza, apoyar el talón y retirar la calza. Lavar los guantes interiores.
- 5.- Mascarilla quirúrgica de atrás hacia delante por las tiras y con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los ojos cerrados. Lavar los guantes interiores.
- 6.- Guantes (guantes interiores) coger cada guante, darle la vuelta y sacarlo de atrás hacia delante sin tocar su parte exterior. Lavar las manos.
- 7.- El esparadrapo que sujeta las gafas de ver a la frente.
- 8.- Lavarse las manos y antebrazos con agua y jabón o con gel desinfectante.

### **ATENCIÓN A RESIDENTES POSITIVOS O SOSPECHOSOS DE COVID-19**

#### Atención a varios residentes de una misma habitación

Se atiende al primero de ellos y antes de atender al siguiente residente, lavar los guantes exteriores (segundo par de guantes) si hay restos de fluidos corporales hacerlo con agua y jabón para que arrastre la materia orgánica, sino realizar higiene de manos con gel desinfectante para evitar poder transmitir de un paciente a otro la infección. En caso que sea el lavado o la desinfección no sean suficientes deberá retirarse los guantes exteriores entre pacientes y salir de la habitación para colocarse un nuevo par de guantes exteriores.

#### Atención a residentes de distintas habitaciones

- 1.- Antes de salir de una habitación, lavar los guantes exteriores con gel desinfectante.
- 2.- Retirar los guantes exteriores y depositarlos en la papelera de la habitación del residente.
- 3.- Lavar los guantes interiores con gel desinfectante.
- 4.- Salir de la habitación.
- 5.- Antes de acceder a la siguiente habitación, el trabajador se debe colocar un nuevo par de guantes exteriores en el pasillo y entrar en la habitación del residente (se inicia de nuevo la atención al paciente).

Cuando se haya acabado la atención a los residentes con sospecha o positivos, los trabajadores deben lavarse los guantes exteriores antes de salir de la última habitación y quitárselos. Seguidamente deben acudir al cuarto de desvestido y retirarse los EPI.

### **CONDICIONES DE LAS VISITAS**

Las visitas se realizan según el criterio que establezca la Dirección de cada centro conforme con lo que establezca la Consejería de Servicios Sociales y Gobernanza Pública en sus protocolos.



**Gobierno  
de La Rioja**

## **COMEDOR DE RESIDENTES**

Se ventilará el comedor una hora antes de comenzar a dar comidas, durante las mismas y tras terminar las comidas se ventilará otra hora para conseguir una buena renovación del aire.

Se deberá realizar una limpieza y desinfección de todo el mobiliario usado en el comedor cada vez que se utilice. En caso de que haya varios turnos de comedor, se deberá realizar esta limpieza y desinfección entre un turno y otro.

## **COCINA**

Se realizará una ventilación adecuada de la cocina.

Obligatorio la utilización de guantes, su uso no sustituye la necesidad de una adecuada higiene de manos, al igual que el resto de medidas de prevención para reducir la transmisión comunitaria.

En la recepción de los alimentos, siempre que sea posible, se desechará el embalaje exterior (por ejemplo, el cartón exterior cuando haya un embalaje de plástico interior) siempre prestando atención a información clave como la fecha de caducidad o de consumo preferente.

Como precaución adicional, los envases de cristal, de plástico y las latas, pueden limpiarse con agua y jabón. Se desaconseja usar desinfectantes para limpiar los envases ya que algunos son porosos y permiten el paso de la sustancia desinfectante, que podría contaminar el alimento, lo que conlleva un posible riesgo para la salud. O guardarlos en un almacén el tiempo de cuarentena establecido para los diferentes materiales.

En cocina se deben seguir las prácticas de higiene de manipulación de alimentos ya establecidas por seguridad alimentaria, entre ellas:

- Lavarse las manos antes, durante y después de la manipulación de alimentos.
- Lavar todas las frutas y verduras. Además, desinfectar las que se vayan a consumir crudas y sin pelar. Para ello deben sumergirse durante 5 minutos en agua potable con una cucharadita de postre de lejía (4,5 ml) por cada 3 litros de agua. Después se aclararán con abundante agua corriente. La lejía debe estar etiquetada como “apta para la desinfección de agua de bebida”.

Lavar toda la vajilla, cubertería y cristalería en el lavavajillas, incluida la que no se haya usado pero haya podido estar en contacto con las manos de los residentes.

## **GESTIÓN DE LA ROPA DE CAMA Y ROPA DE LOS RESIDENTES**

La ropa de cama y personal de los residentes sospechosos o positivos por COVID-19, se debe recoger en las habitaciones en bolsas cerradas y llevarse a lavandería, no sacudir la ropa y lavarla entre 60-90°C.

El color de estas bolsas será diferente al de las utilizadas para la recogida de la ropa de cama y personal de los residentes sanos.

## **GESTIÓN DE LOS RESIDUOS GENERADOS**

Los residuos generados de los residentes y los EPI se depositarán con doble bolsa roja en contenedores negros al efecto y, de no ser posible, en contenedores de fracción resto. Depositar el residuo en la primera bolsa, cerrarla y después cerrar la segunda bolsa.



**Gobierno  
de La Rioja**

### **CÓMO PREPARAR LEJÍA AL 1/10 (FELPUDO Y PROTECTOR OCULAR) Y AL 1/50 (SUPERFICIES)**

1. Coger 100 ml para dilución 1/10 y 20 ml para dilución 1/50 de lejía casera, no importa la marca.
2. Echarlo dentro de una botella de 1 litro.
3. Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar.
4. Cerrar y darle la vuelta varias veces para mezclar.

Atención: Preparar la mezcla el mismo día de su uso.

### **EQUIPOS DE PROTECCIÓN Y PRODUCTOS VIRUCIDAS**

Se deberán seguir las instrucciones del fabricante de uso y mantenimiento tanto para los equipos de protección como para los geles hidroalcohólicos y los desinfectantes de superficies virucidas. Todos ellos de acuerdo a su respectiva normativa.

### **ÁMBITO EXTRALABORAL**

Los trabajadores, también en el ámbito extralaboral, mantendrán las medidas preventivas que el Ministerio de Sanidad ha dirigido a la población general. Deberán extremar las medidas si conviven con personas de grupos de riesgo.

### **SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

Para cualquier consulta, los trabajadores pueden contactar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Gobierno de La Rioja a través del teléfono 941 29 12 95, correo electrónico [srv.prevencion@larioja.org](mailto:srv.prevencion@larioja.org) o página web [www.larioja.org/prevencionderiesgos](http://www.larioja.org/prevencionderiesgos)