

# GUÍA RÁPIDA DE AUTOPROTECCIÓN CONTRA EL COVID-19 PARA FCS, FAS y SP

1ª Revisión

Actualizado el 30/03/2020



ITS-P

EQUIPO FORMADORES ITS-P

Enrique López Rocha

**SI FUERA FÁCIL LO HARÍAN OTROS**



# GUÍA RÁPIDA DE AUTOPROTECCIÓN CONTRA EL COVID-19

Desde el grupo de ITS-P para todo aquel que le sea útil este recopilatorio sobre prácticas de autoprotección contra el COVID-19.

Seguir siempre las recomendaciones oficiales de Ministerio de Sanidad y de los diferentes cuerpos de pertenencia.

***¡Solo juntos afrontaremos estos momentos y saldremos victoriosos!***



# LA DELGADA LÍNEA AZUL



# LOS CAMARADAS JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES



# 1. PROPUESTAS MEDIDAS A ADOPTAR PARA EL SERVICIO

## GENERAL

- **ENCAPSULAMIENTOS DE GRUPOS DE TRABAJO;** y dentro de estos en binomios. Con ello buscando que en caso de propagación solo se vea afectado un binomio y no todo el cuerpo policial.
- **ENTRADAS Y SALIDAS DEL SERVICIO ESCALONADOS** no coincidiendo en zonas de comunes.
- **REDUCIR TODO LA DOCUMENTACIÓN AL MÍNIMO**, intentar realizarlo a través de correos electrónicos.
- **USAR LA MANO NO DOMINANTE para abrir puertas, coger objetos, etc.**
- En caso se creer estar contagiado, avisar a superiores y no asistir al servicio.

## INICIO DEL SERVICIO

- **TOMAR CONCIENCIA de materiales limpios y contaminados.** Por ello se guardarán las llaves del coche y otros enseres personales dentro de bolsas.
- **Iniciar el servicio con uniforme limpio y desinfectado.**
- **Meter el móvil y cartera por separado en un bostas estancas o similares.**
- **LIMPIEZA de estancias, vehículos y material colectivo. ANTES y DESPUÉS del turno.**
- **Disponer de MATERIAL DE AUTOPROTECCIÓN guardado en bolsas tipo zip:**
  - Gel hidroalcohólico o desinfectante similar.
  - Guantes de látex. (*min. 6 pares*)
  - Gafas de protección (*Categoría 3 o en su caso balísticas*)
  - Mascarillas de protección (*min. 2, cuanto más protección mejor*).
  - Traje desechable tipo buzo de protección.

## DURANTE EL SERVICIO

- **DISTANCIA DE SEGURIDAD de 2 metros con la persona**, siempre que el tipo de intervención lo permita mantener.
- **IDENTIFICACIONES**, dejar los documentos sobre vehículo o mobiliario urbano evitando tocarlo en la medida de lo posible.
- **DETENCIONES.** Cambiarse lo ante posible todo el vestuario y material de protección.
- **LAVARSE LAS MANOS cada vez que se entre en dependencias policiales.** El lavado de manos debe ser continuo durante el servicio.

## FINALIZACIÓN DEL SERVICIO

- **Disponer de tres bolsas de basura para separar (no pisar el suelo con pies descalzos):**
  - Botas
  - Vestuario
  - Material personal (cinto, etc).
- **Limpieza de vestuario y material.** Si es posible, dejar unos días ventilándose en al aire libre fuera de las bolsas antes de proceder a su limpieza. Rociaremos con solución específica o preparado de agua oxigena y vinagre.
  - Vestuario: Sin mezclar con otras prendas lavar con detergente habitual entre 60 y 90°C

## INICIO DEL SERVICIO



## DURANTE EL SERVICIO



*Poner todos los objetos separados en bolsas estancas para evitar contaminaciones.*

## FINAL DEL SERVICIO



*Guardar uniforme, botas y material en bolsas separadas. No pisar el suelo descalzo.*

*Si disponemos de duchas, hacerlo antes de irse a casa.*

## EN CASA



*Dejar en la entrada de casa toda la ropa de calle, calzado, llaves de casa y coche.  
Darse una ducha inmediatamente.*

## 2. INTERVENCIÓN EN INMUEBLES

### SALA / CECOM

- **RECABAR toda la información posible** de los residentes:
  - ¿Hay **positivos o sospechas de Covid-19**?
  - **¿Edad de la persona** que requiere atención? **¿cuadro clínico** de las dos últimas semanas? ¿Presenta alguno o varios de estos síntomas?:
    - Temperatura de 37,5 °C o más / Sensación de falta de aire.
    - Tos / dolor muscular / falta de gusto y olor.
  - **Pedir información** al centro médico más cercado al domicilio / 112
- **ORDENAR** que **ABRAN INMEDIATAMENTE de todas las VENTANAS DE LA CASA.**
- **ORDENAR** que **SAQUEN a la persona al exterior del domicilio POR CUALQUIER MEDIO a lugar abierto.** (*Patio, descansillo*).
- **ORDENAR** que **TODOS se pongan MASCARILLA.**

### INTERVINIENTES

- **TODA PERSONA y TODO LUGAR** será tratada como contaminado **de Covid-19.**
- **SINO es Estrictamente necesario, NO ENTRAR al interior.**
- Colocar **INMEDIATAMENTE** al **REQUIRENTE MASCARILLA QUIRÚRGICA.**
- **Comprobar el hecho y salir** inmediatamente.

### INTERVENCIÓN SANITARIA PERSONA ENFERMA

#### UNA VEZ EN EL LUGAR

- **Llamar al médico de urgencias y solicitar instrucciones,** es la autoridad sanitaria. (*si es posible grabar conversación*).
- **Ponerse todo el EPI que se disponga, NO PERDER TIEMPO:**
  - Gafas de protección categoría 3 (estancas o gafas de natación).
  - Mascarilla FFP2 o FFP3, o mascarilla o semimascarilla con filtro P3.
  - Guantes de un solo uso (látex, nitrilo, etc.)
  - Pantalla, traje buzo impermeable y cubre botas o bolsas.
  - Sellar con cinta americana tobillos y muñecas

#### COMO ÚLTIMO RECURSO, se decide entrar, PERMANECER LO MÍNIMO DENTRO:

- **ORDENAR** que todo el mundo **entre en sus domicilios.**
- **APERTURA INMEDIATA** de todas las **VENTANAS antes de proceder a atender.**
- **SALIDA INMEDIATA** de la casa.

#### FINALIZADA LA INTERVENCIÓN:

- Quitarse todo el material de forma que no se contamine nada y desecharlo.
- Si se ha entrado sin buzo, inmediatamente cambiarse de uniforme y ducharse.

## FALLECIDOS

- **NO ENTRAR, excepto MUERTE VIOLENTA**, que se activaran los protocolos específicos, y tomaran todas las medidas de protección.

## IMPORTANTE

**EVITA EL SECUESTRO EMOCIONAL, SI TU CAES NO PODRÁS SALVAR A MÁS PERSONAS**

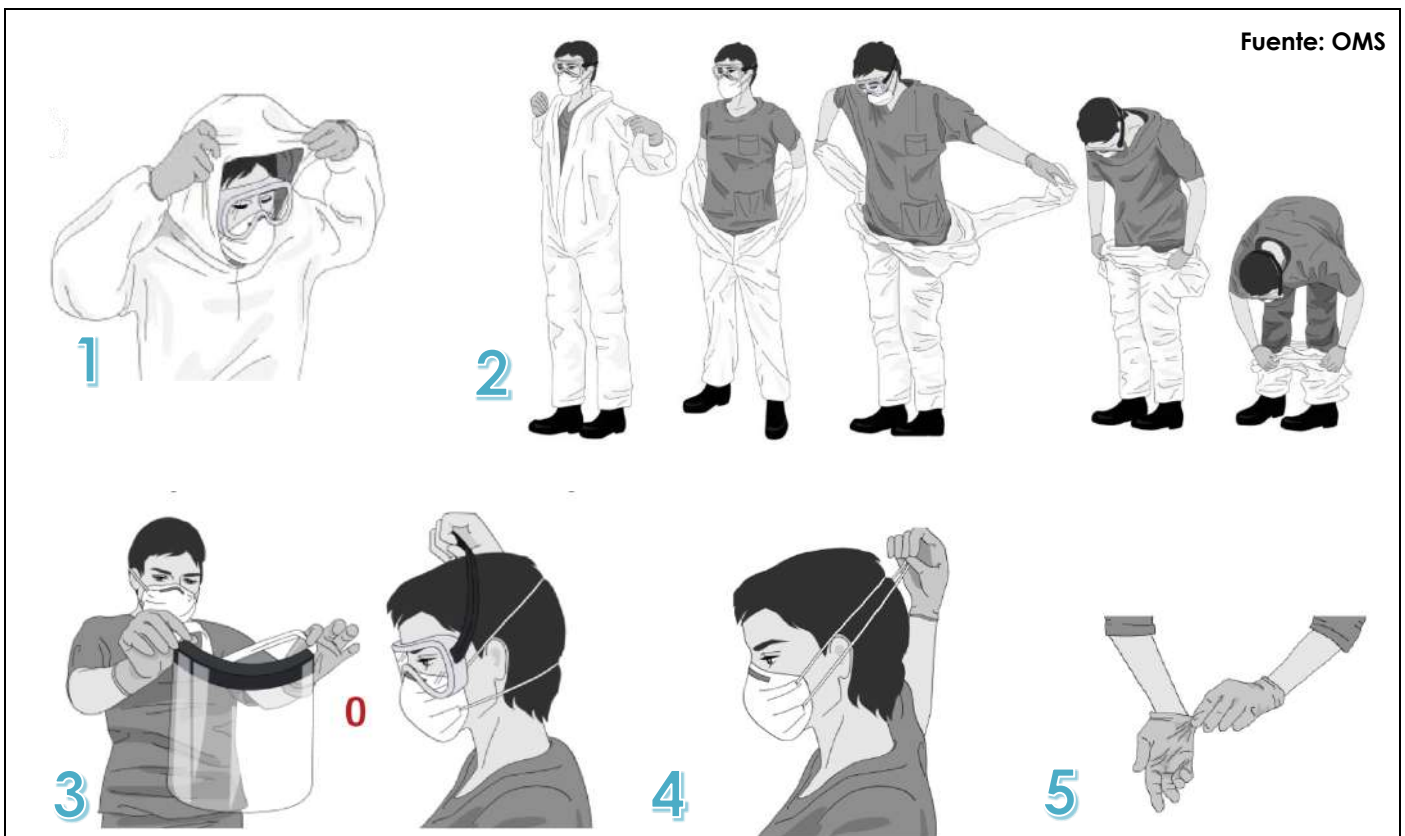
## NO OLVIDES

- **NO ERES SANITARIO**, tu labor es de **CONSTATAR, ASEGURAR** el lugar y **AUXILIAR y PROTEGER** al personal sanitario.
- **DEBES** contar con los **mismos medios de protección** que el personal sanitario para el **acceso al lugar con ellos**.

**PREGÚNTATE: ¿entrarías con un bombero a un fuego sin protección?**

### 3. ¿CÓMO QUITARSE UN EPI COMPLETO?

1º. CAPUCHA 2º. TRAJE 3º. PANTALLA O GAFAS 4º. MASCARILLA 5º. GUANTES



**IMPORTANTE:** en casa paso higienizarse las manos



## 4. PREPARACIÓN DISOLUCIONES DESINFECTANTES

### 1° AGUA OXIGENADA, 2° AGUA Y 3° VINAGRE

- 1°. Echar **agua oxigenada al 3% o 10 vol** (*peróxido de hidrógeno*),
- 2°. Echar **agua destilada, hervida; y sino normal.**
- 3°. Echar el **vinagre 6%** (*ácido acético*)

ENVASE	1°. AGUA OXIGENADA	2°. AGUA	3°. VINAGRE
100 ml	3 ml <sup>2</sup>	96 ml <sup>1</sup>	1 ml
500 ml	15 ml <sup>3</sup>	480 ml	5 ml
1.000 ml	30 ml	960 ml	10 ml

### 1° ALCOHOL Y 2° AGUA

- 1°. Echar **alcohol al 70%** (*etanol*), en caso de no disponer, utilizar alcohol 96% (*el más vendido en farmacia para uso doméstico*)
- 2°. Rellenar con **agua destilada, hervida; y sino normal.**

ENVASE	1°. ALCOHOL	2°. AGUA
100 ml	70 ml	Completar con agua
500 ml	350 ml <sup>3</sup>	Completar con agua
1.000 ml	700 ml	Completar con agua

- **TIEMPOS DE INACTIVACIÓN: no poseen, se puede preparar y usar hasta que se agote.**
- **ZONAS DE LIMPIEZA:** Cualquier zona, incluidos dispositivos electrónicos y tejidos. DEJAR ACTUAR UNOS MINUTOS.
  - **Vehículo:** agarradores, manetas, volante, pomo de marchas, freno de mano, asientos, etc. Podemos rociar todo el interior y cerrar las puertas unos minutos.
  - **Material:** Material de trabajo como el ceñidor, fundas, conos, escudos, etc.
  - **Estancias:** Manetas de puertas, interruptores y zonas de contacto habitual con las manos. Antes de comer rociar mesas, sillas y zonas de preparación.

### 1° LEJÍA Y 2° AGUA

- 3°. Echar la **lejía de uso doméstico SIN DETERGENTE.**
- 4°. Rellenar con **agua destilada, hervida; y sino normal.**

ENVASE	1°. LEJÍA	2°. AGUA
100 ml	3 ml <sup>2</sup>	Completar con agua
500 ml	15 ml <sup>3</sup>	Completar con agua
1.000 ml	30 ml	Completar con agua

- **TIEMPOS DE INACTIVACIÓN: (Deberán usarse antes de las horas marcadas)**
  - ENVASE TRANSPARENTE: 6-8 horas
  - ENVASE OPACO: 24 horas
- **ZONAS DE LIMPIEZA:** Cualquier zona de los anteriores. ¡¡Cuidado con tejidos, puede quitar el color y degradarlos!! DEJAR ACTUAR UNOS MINUTOS.

<sup>2</sup> Una cuchara postre









<sup>3</sup> Una cuchara sopera



## 5. INACTIVACIÓN DE LOS CORONAVIRUS POR DIFERENTES TIPOS DE AGENTES BIOCIDAS <sup>4</sup>

AGENTE BIOCIDA y CONCENTRACIÓN	LUGARES DE USO	TIEMPO PARA INACTIVACIÓN
LEJÍA (hipoclorito de sodio, mínimo al 0,12%)	Limpieza General	1 minuto
AGUA OXIGENADA (peróxido de hidrógeno, mínimo al 0,5%)	Limpieza General	
ALCOHOL (etanol, mínimo al 62-71%)	Aparatos pequeños	

## 6. PERSISTENCIA DE LOS CORONAVIRUS EN DIFERENTES TIPOS DE SUPERFICIES INANIMADAS <sup>4</sup>

	MATERIAL	TIEMPO	TEMPERATURA
	ALUMINIO	2 – 8 horas	21 °C
	GUANTES QUIRÚRGICOS	≤ 8 horas	21 °C
	ACERO	2 días	20°
	MADERA	4 días	Temperatura ambiente
	CRISTAL	4 días	Temperatura ambiente
	PAPEL	4-5 días	Temperatura ambiente
	PLÁSTICOS	≤ 5 días	22 – 25 °C
	METAL	5 días	Temperatura ambiente

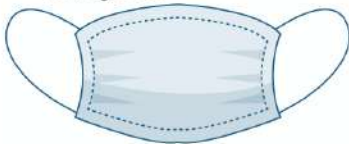
<sup>4</sup> Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Kampf, G. et al. Journal of Hospital Infection, Volume 104 (2020), Issue 3, 246 - 251

## 7. ¿QUÉ TIPOS DE MASCARILLA DEBO UTILIZAR PARA PROTEGERME DEL COVID-19? <sup>5</sup>

- El Covid-19 se transmite a través de las gotitas emanadas de la boca, ya sea al hablar, toser o estornudar.
- Mantener **AL MENOS 1 metro de distancia** (en caso de estornudar puede llegar hasta 6 metros)
- Se contagia al contacto de esas gotitas mientras están en el aire o están depositadas en las superficies, por contacto con nariz, ojos y boca.
- **NO se encuentra en el aire.**
- Por eso no es necesario llevar siempre mascarilla, a no ser que se prevea contacto con terceras personas.

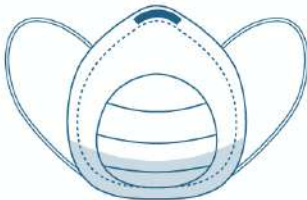
Existen de dos tipos:

**1º** Diseñadas para **filtrar las partículas emitidas por el usuario** durante la respiración, impidiendo que lleguen al exterior. También protege al usuario de salpicaduras de fluidos biológicos.



(las quirúrgicas o de bricolaje)

**2º** Las de **protección respiratoria**, filtran el aire que inhalamos del exterior. Estas retienen las bacterias y virus. **FFP (Filtering Facepiece.)**



**FFP1**

**78%** de eficacia de filtración mínima, 22% de fuga hacia el exterior. Protege de residuos no tóxicos y no fibrogénicos de **polvo o aerosoles.**

Para los virus gripales (gripe aviar, gripe A, coronavirus, etc) **se recomienda** siempre usar al menos **una mascarilla FFP2** de alta eficiencia, o incluso, preferiblemente una **FFP3**.



**FFP2**

**92%** de eficacia de filtración mínima, 8% de fuga hacia el exterior. Impide que inhalamos fluidos tóxicos de **polvo, aerosoles y humos.**



**FFP3**

**98%** de eficacia de filtración mínima, 2% de fuga hacia el exterior. Es eficaz contra **bacterias, virus y esporas de hongos.**

IDEAL PARA DETENIDOS  
Y PERSONAS QUE  
REQUIERAN ATENCIÓN

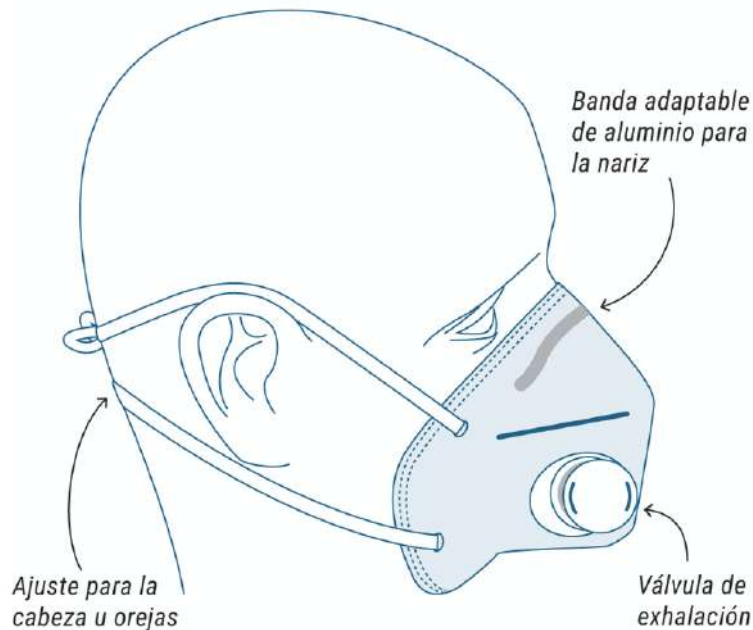
IDEAL PARA  
INTERVINIENTES

FUENTE: Elaboración propia.  
A. U. | EL MUNDO GRÁFICOS

<sup>5</sup> Modes of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations. OMS. 29 de marzo de 2020

## 8. COLOCACIÓN SE MASCARILLA

Debe ajustarse perfectamente a la cara, cada rostro es diferente y **no puede tener fugas**. Cada mascarilla tiene su durabilidad y los filtros pueden ser reutilizables.



Al quitarse la mascarilla **no se debe tocar la parte delantera** porque **ahí se concentran todos los microbios** de los que la máscara nos haya protegido.

**EN CASO DE NO TENER REPUESTOS Y NECESITAR ESTE MATERIAL**

**Solo como último recurso y necesidad.**

**Si te lo llevas a casa, puedes estar metiendo el virus en tu hogar.**

OPCIONES	MÉTODO
<b>Horno</b> <sup>5</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meter al horno a 75° con el aire puesto durante 30 minutos.</li> <li>- 20 ciclos máx. Si las partes plásticas pierden forma, desechar.</li> </ul>
<b>UV</b> <sup>5</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insertar el material en una máquina de desinfección de rayos ultravioleta de 254 nm, 8W durante 30 min.</li> <li>- 10 ciclos máx.</li> </ul>
<b>Tiempo de vida</b> <sup>6</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dejar colgado el material en una habitación aislada durante más de 5 días. <i>(tiempo máximo de vida del Covid 19 en papel o plástico).</i></li> </ul>
<b>Microondas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retirar cualquier elemento metálico.</li> <li>- Rociar con disolución agua oxigena y vinagre <i>(anteriormente reseñado)</i></li> <li>- Meter al microondas durante 3-4 minutos.</li> </ul>

<sup>5</sup> Addressing COVID-19 Face Mask Shortages [v1.3]. Universidad de Stanford. 25 de marzo de 2020.

<sup>6</sup> Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Kampf, G. et al. Journal of Hospital Infection, Volume 104 (2020), Issue 3, 246 - 251

## 9. CÓMO USAR LOS GUANTES CON SEGURIDAD

### UTILIZACIÓN DE GUANTES DE LÁTEX Y SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA.

#### Para no dañar la piel con la solución hidroalcohólica:

- 1º. Lavar las manos con agua y jabón.
- 2º. Lavar las manos con solución hidroalcohólica.
- 3º. Colocar guantes de látex.
- 4º. Siempre que se toque algo con las mano limpiar los guantes con solución hidroalcohólica según el protocolo de limpieza.
- 5º. Siempre que se entre al patrulla, antes de cerrar la puerta limpiar los guantes con solución hidroalcohólica según el protocolo de limpieza.
- 6º. En caso necesidad imperiosa de tocar la cara, retirar el guante y hacerlo con la mano descubierta la cual se encuentra limpia.

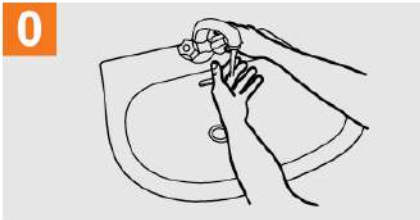
#### RETIRADA DE GUANTES



# 10. ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

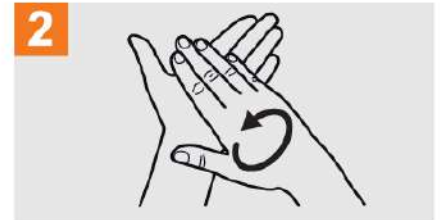
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



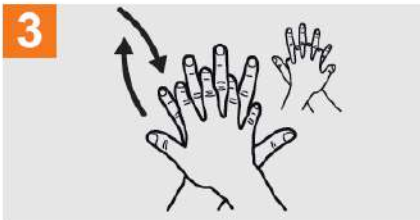
**0** Mójese las manos con agua;



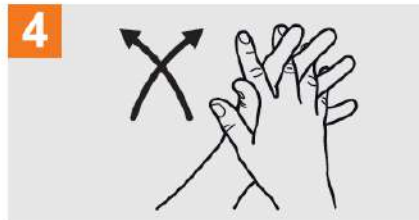
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



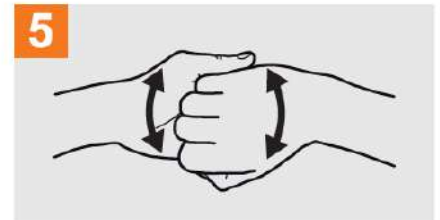
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



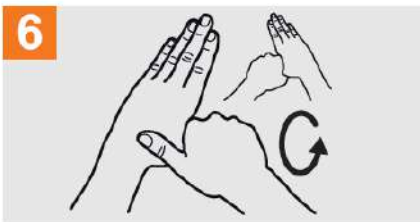
**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



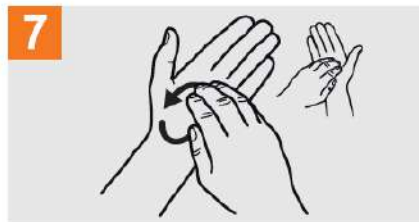
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



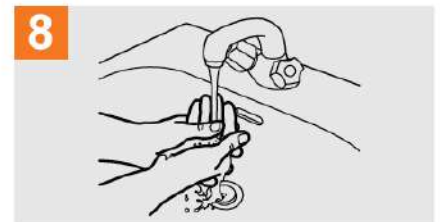
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



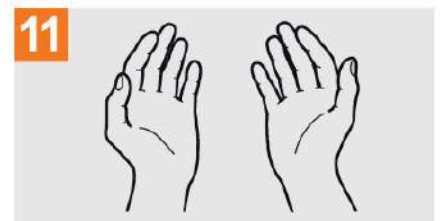
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

# 11. CONSEJOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CONFINAMIENTO POR EL COVID-19



VNIVERSIDAD D SALAMANCA

ESPECIAL AGRADECIMIENTO AL  
**AYUNTAMIENTO DE ARROYOMOLINOS**  
(MADRID) Y A SU **CUERPO DE LA POLICÍA**  
**LOCAL** POR SU INCONDICIONAL APOYO



AYUNTAMIENTO DE  
ARROYOMOLINOS

