

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 bosas 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, cuanta 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

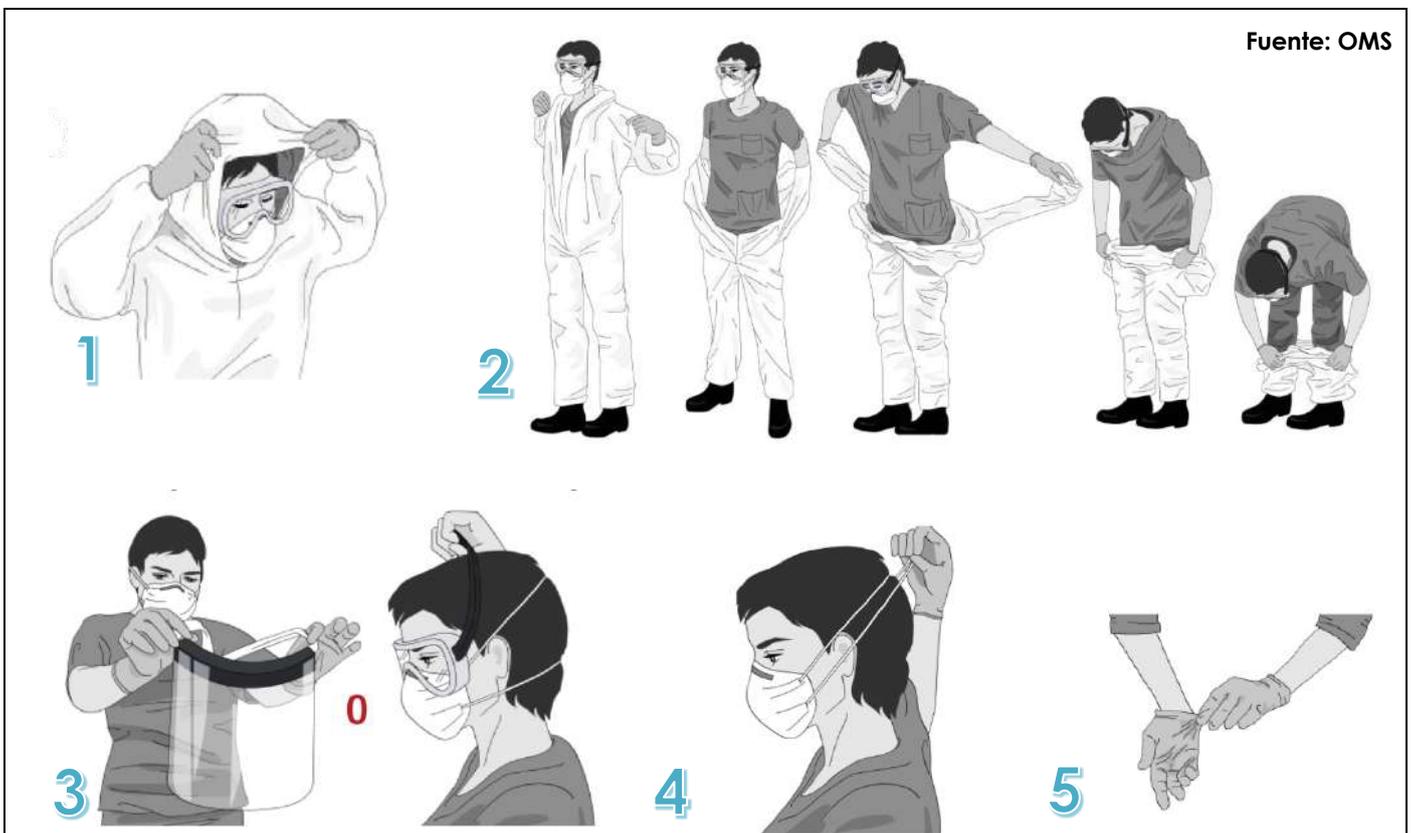
NO OLVIDES

- **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 ²	96 ml ¹	1 ml
500 ml	15 ml ³	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 ³	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 ²	Completar con agua
500 ml	15 ml ³	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.

² Una cuchara postre

³ Una cuchara sopera



5. INACTIVACIÓN DE LOS CORONAVIRUS POR DIFERENTES TIPOS DE AGENTES BIOCIDAS ⁴

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 ⁴

	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

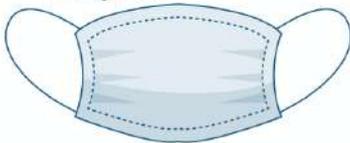
⁴ Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Kampf, G. et al. Journal of Hospital Infection, Volume 104 (2020), Issue 3, 246 - 251

7. ¿QUÉ TIPOS DE MASCARILLA DEBO UTILIZAR PARA PROTEGERME DEL COVID-19? ⁵

- 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.

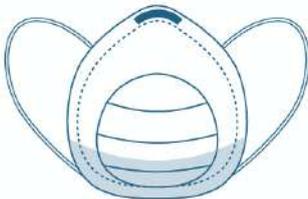
Existen de dos tipos:

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)

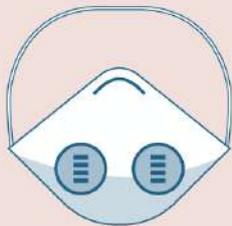
2º Las de **protección respiratoria**, filtran el aire que inhalamos del exterior. Estas retienen las bacterias y virus. **FFP (Filtering Facepiece.)**



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

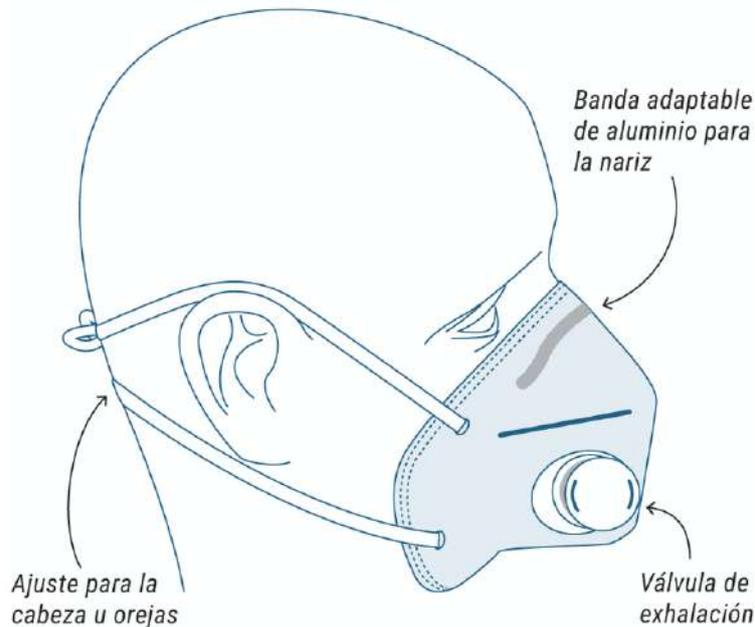
IDEAL PARA
INTERVINIENTES

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

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

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

⁶ 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.

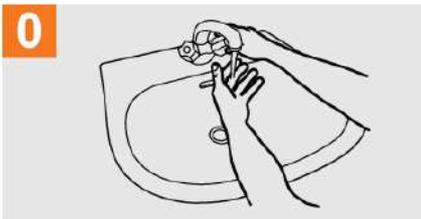
RETIRADA DE GUANTES



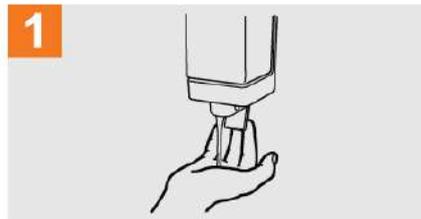
10. ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

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

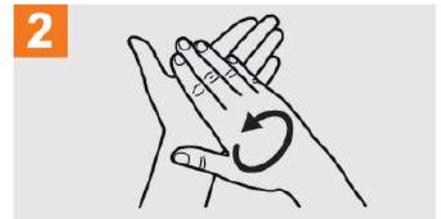
0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



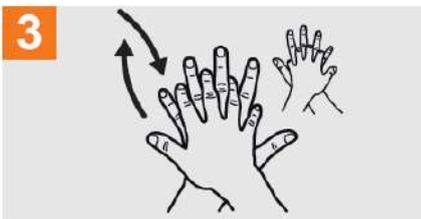
Mójese las manos con agua;



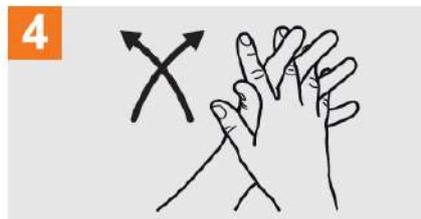
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



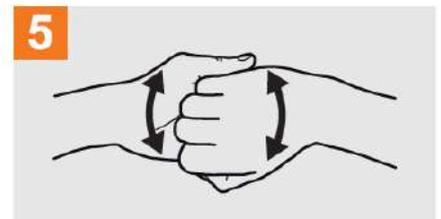
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



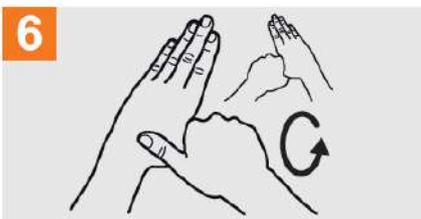
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



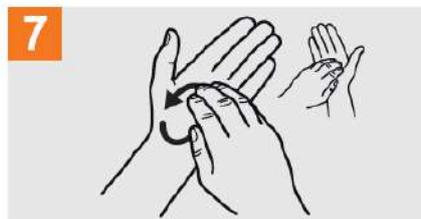
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



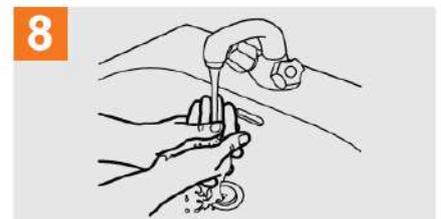
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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;



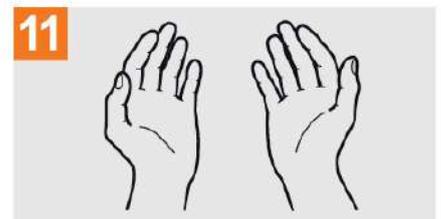
8 Enjuáguese las manos con agua;



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

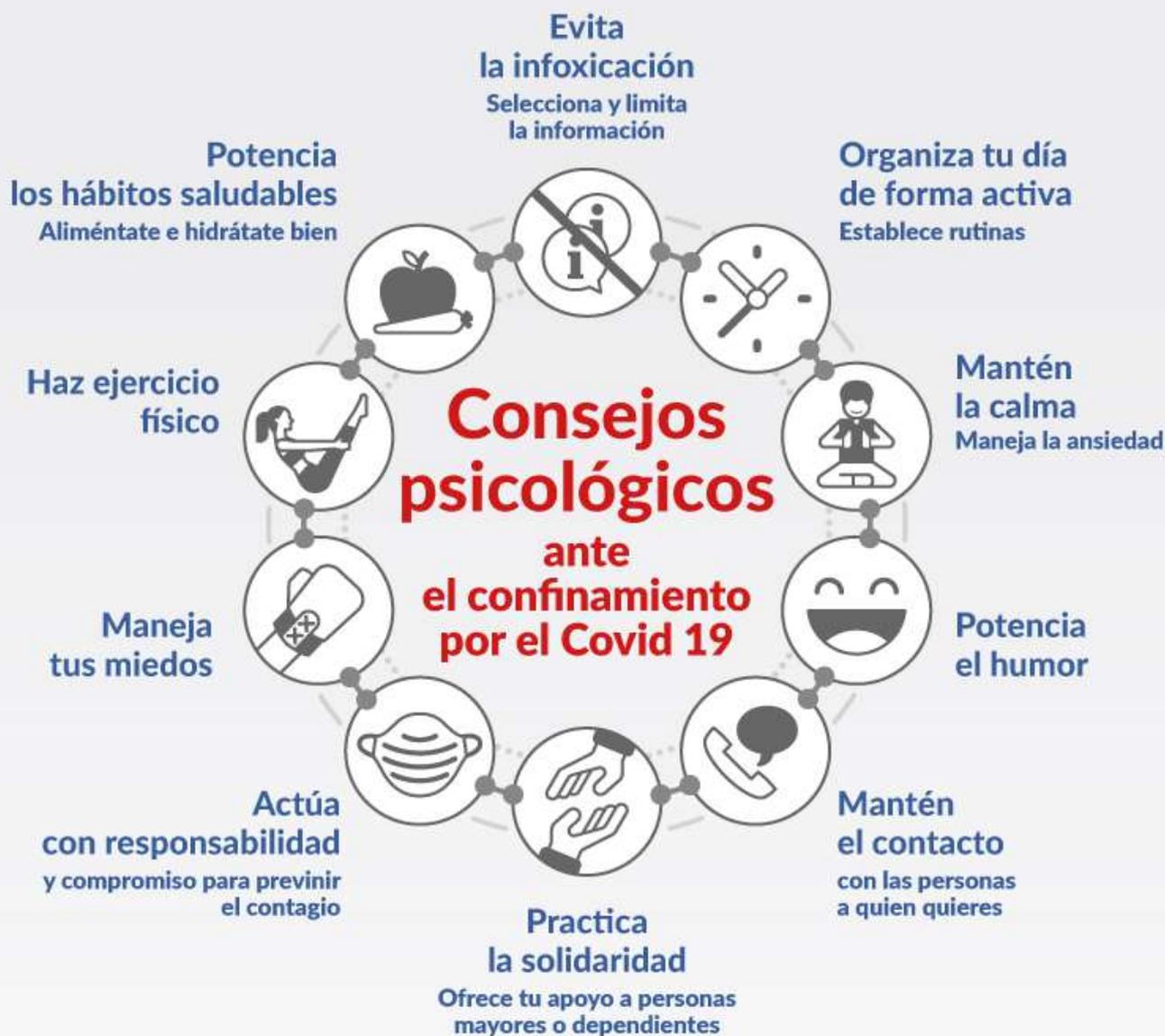
Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

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



VNIVERSIDAD DE SALAMANCA

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



AYUNTAMIENTO DE
ARROYOMOLINOS

