



G CONSELLERIA
O ADMINISTRACIONS
I PÚBLIQUES I
B MODERNITZACIÓ

FORMACIÓ GENÈRICA SOBRE LA COVID-19

Servei de Prevenció de Riscs Laborals

Continguts

Unitat 1. Informació general.....	5
• Continguts unitat 1	5
1. Conceptes i mecanisme de transmissió.....	5
2. Podem pensar que ens hem contagiats si... ..	6
3. Què hem de fer si tenim símptomes de Covid-19?	7
4. Diferència entre quarantena, aïllament i distanciament ⁶	7
Unitat 2. Actuacions individuals front a la Covid-19	8
• Continguts unitat 2	8
1. Evitar tocar-se la cara.....	8
2. Mesures d'higiene respiratòria adequades	8
3. Les mascaretes individuals.....	8
4. El rentat de mans i l'ús dels guants	10
5. Actuacions durant l'ús del transport públic.....	12
Unitat 3. Actuacions a la llar front a la Covid-19	12
• Continguts Unitat 3.....	12
1. Entrar i sortir de casa.....	12
2. Entrar i sortir de casa.....	12
3. Fer la compra.....	12
4. Actuacions després d'anar a comprar.....	12
5. Mantenir l'entorn saludable. Ventilació, neteja i desinfecció	13
Unitat 4. Mesures i actuacions als centres de treball front a la Covid-19	14
• Continguts Unitat 4.....	14
1. Conjunt de mesures generals.....	14
2. Mantenir la distància de seguretat de dos metres	14
3. Dur a terme un adequat rentat de mans.....	14
4. Atenció als objectes d'ús habitual durant la jornada laboral.....	14
Bibliografia	15

Autoria i llicència

Els continguts de l'activitat formativa FORMACIÓ GENÈRICA SOBRE LA COVID-19 estan subjectes a una llicència [[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License.](#)]

Autoria: Servei de Prevenció de Riscs Laborals.

Data elaboració: 29/05/2020

Informació inicial

Benvingut tothom!

En el marc del Programa d'Auto aprenentatge que s'inicia el 2016, l'EBAP us ofereix aquest material per a l'estudi autònom. Es tracta d'una experiència en la qual vosaltres assumeu la responsabilitat en el disseny del vostre itinerari formatiu. De fet, aquesta activitat no té servei de tutoria.

L'auto aprenentatge permet actualitzar coneixements mitjançant l'aprenentatge autònom, disposar d'un recurs per a la consulta o interactuar amb el coneixement de manera flexible.

Per tot això, és fonamental que planifiqueu el vostre temps i ritme d'aprenentatge. En primer lloc, heu de llegir la Guia d'estudi, en la qual trobareu informació detallada dels objectius i dels continguts de l'activitat.

Endavant!

Instruccions

- [Guia d'estudi Fitxer](#)
- [Ocult per a l'estudiantat:FitxerGuia d'estudi \(plantilla eXeLearning\) Fitxer](#)

Ocult per a l'estudiantat

NOTA

Recordau que tota la informació i documentació relacionada amb el nou coronavirus es troba en continua revisió i actualització, per la qual cosa **ÉS MOLT IMPORTANT ANAR CONSULTANT ELS ORGANISMES OFICIALS**, per si ha hagut canvis en les recomanacions.

A més, moltes indicacions d'actuacions aniran lligades a les diverses situacions existents: estat d'alarma, fases de desescalada, nova normalitat.

Unitat 1. Informació general

- **Continguts unitat 1**
 - 1. Conceptes i mecanisme de transmissió**
 - Què és el SARS-Cov-2? El coronavirus SARS-CoV-2 pertany a la mateixa família que el virus del grip; suposa el setè coronavirus aïllat i caracteritzat capaç de provocar infeccions en éssers humans. A dia d'avui es considera que molt probablement el virus provingui de ratpenats, i que hagi passat a l'ésser humà a través de mutacions o recombinacions sofertes en un hoste intermediari, probablement algun animal viu del mercat de Wuhan (on a part de marisc es venien altres animals vius). Es va plantejar que aquest animal pogués ser el pangolí sense que s'hagi arribat a una conclusió definitiva¹.
 - Com es transmet entre els humans? La via de transmissió es considera similar a la descrita per altres coronavirus:

- a. A través de les secrecions de persones infectades, principalment per contacte directe amb gotes respiratòries de més de 5 micres (capaços de transmetre a distàncies de fins a 2 metres).
- b. A través de les mans, o qualsevol objecte o substància susceptible de dur organismes infecciosos (com els gèrmens o paràsits) i per tant, transferir-los d'un individu original a un altre. Un fòmit pot ser qualsevol cosa -com un drap o una baieta-. Les cèl·lules de la pell, els cabells, la roba i la roba de llit són fonts comunes de contaminació de l'hospital.) contaminats amb aquestes secrecions.
- c. El contacte amb la mucosa de la boca, nas o ulls. El SARS-CoV-2 s'ha detectat en secrecions nasofaríngees, incloent la saliva¹.

Es considera que les persones asimptomàtiques poden transmetre la malaltia.

Tot i que les investigacions inicials apunten que el virus pot estar present en alguns casos en la femta, fins a la data no s'ha notificat cap cas de transmissió per via fecal-oral de virus de la COVID-19^{2,3,4}

- Què és la Covid-19? És la malaltia produïda pel SARS-Cov-2. Cursa en el 80% dels casos de forma lleu o moderada, el 15% necessita ingrés hospitalari i el 5% vigilància intensiva¹.

Segons la situació de salut de la persona, la malaltia pot ser més o menys greu. Els factors de risc intrínsecs més importants en relació a la gravetat de la malaltia són¹:

- Malalties respiratòries com l'asma.
- Malalties cardiovasculars o de risc cardiovascular com la hipertensió, l'obesitat.
- Malalties canceroses.
- Informació gràfica:
 - [¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2? Fitxer](#)
 - [¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus? Fitxer](#)
 - [Informació falsa i mites sobre la transmissió](#)
 - [Informació científica sobre la malaltia del Ministeri de Sanitat](#)

2. Podem pensar que ens hem contagiats si...

- Es considera cas sospitós d'infecció per SARS-CoV-2 a qualsevol persona amb un quadre clínic d'infecció respiratòria aguda d'aparició sobtada de qualsevol gravetat que cursa, entre d'altres,

amb febre, tos o sensació de manca d'aire. Altres símptomes atípics com la odinofàgia, anòsmia, agèusia, dolors musculars, diarrees, dolor toràcic o cefalees, entre d'altres, poden ser considerats també símptomes de sospita d'infecció per SARS-CoV-2 segons criteri clínic^{5,6}.

- Informació gràfica:
 - [¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19? Fitxer](#)

3. Què hem de fer si tenim símptomes de Covid-19?

- En el cas de detectar simptomatologia compatible amb COVID-19:
 - Quedar a casa.
 - Contactar amb el vostre centre de salut o cridar al n. 971 437 079.
 - Evitar el contacte estret amb altres persones, i mantenir una distància de seguretat de 2 metres. Els serveis sanitaris valoraran la situació i les mesures a prendre.
- En el cas de detectar la simptomatologia durant la jornada laboral:
 - La persona afectada s'ha de posar una mascareta, evitar el contacte estret amb altres persones, i mantenir una distància de seguretat de 2 metres.
 - Avisar a la persona responsable del servei i seguir les indicacions del punt anterior.
- Informació gràfica:
 - [Telefonar abans d'anar al centre de salut](#)
 - [Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19 Fitxer](#)
 - [¿Qué hacemos si alguien tiene coronavirus en casa?](#)
 - [Aïllament domiciliari dels casos lleus](#)

4. Diferència entre quarantena, aïllament i distanciament⁶

- La quarantena significa restringir les activitats o separar les persones que no estan malaltes però que poden haver estat exposades al virus SARS-CoV-2. L'objectiu és prevenir la propagació de la malaltia en el moment en què les persones comencen a presentar símptomes.
- L'aïllament significa separar les persones que estan malaltes amb símptomes de Covid-19 i poden ser contagioses per prevenir la propagació de la malaltia.

- El distanciament físic vol dir estar físicament separat. L'OMS recomana mantenir una distància de 2 metres amb l'altra gent. És una mesura general que totes les persones hem d'adoptar fins i tot si ens trobem bé i no hem tingut una exposició coneguda al virus SARS-CoV-2.

Unitat 2. Actuacions individuals front a la Covid-19

- **Continguts unitat 2**

1. Evitar tocar-se la cara

- Per què? Les mans toquen moltes superfícies que poden estar contaminades amb el virus. Si us tocau els ulls, el nas o la boca amb les mans contaminades, podeu transferir el virus.

2. Mesures d'higiene respiratòria adequades






















- En tossir o esternudar cobriu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús, després ha de tirar-ho a una paperera, a ser possible amb tapadora i rentar-se les mans. Si no teniu mocador, cobriu-vos la boca i el nas amb la part interna del plec del colze.
- Informació gràfica:
 - [Com tossir i esternudar per protegir-se i protegir els altres](#)
[Fitxer](#)

3. Les mascaretes individuals

- Les mascaretes individuals tenen l'objectiu de reduir el màxim possible la propagació del virus.
- El tipus de barrera que s'estableix utilitzant la mascareta depèn del tipus:

TIPOS DE MASCARILLAS PROTECCIÓN QUE OFRECEN



MODELO	TIPOS	NO CONTAGIARSE	NO CONTAGIAR	UTILIDAD
MASCARILLA HIGIÉNICA O CASERA				LIMITAR PROPAGACIÓN
MASCARILLA QUIRÚRGICA				EVITAR PROPAGACIÓN
FFP1 (VÁLVULA FILTRADO)				EVITAR PROPAGACIÓN
FFP2 (VÁLVULA FILTRADO)				PROTEGER CONTAGIO
FFP2				EVITAR /PROTEGER CONTAGIO
N95 (KN95)				EVITAR /PROTEGER CONTAGIO
FFP3 (VÁLVULA FILTRADO)				EVITAR /PROTEGER CONTAGIO

FUENTES CONSULTADAS

- 1.- Microbiology for Radiologists: How to Minimize Infection Transmission.
- 2.- Wang MW, Zhou MY, Ji GH, et al. Mask crisis during the COVID-19 outbreak. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2020;24(6):3397-3399. doi:10.26355/eurrev_202003_20707
- 3.- Zhou ZG, Yue DS, Mu CL, Zhang L. Mask is the possible key for self-isolation in COVID-19 pandemic [published online ahead of print, 2020 Apr 8]. J Med Virol. 2020;10.1002/jmv.25846. doi:10.1002/jmv.25846

- La mascareta que és obligatòria per a les persones sanes quan es surt al carrer és la higiènica, no les de superior nivell.
- Les persones en situació de risc (persones majors, amb malalties cròniques, immunodeficiència, càncer actiu) han de portar la FFP2 sense vàlvula.

MOLT IMPORTANT:

- Cada persona protegeix l'altra gent posant-se la mascareta.
- Cada persona es protegeix a sí mateixa guardant el distanciament físic.
- Si totes les persones utilitzam la mascareta i guardam el distanciament físic, totes estarem protegides.
- Las vàlvules de les mascaretes són una porta de sortida pels microorganismes, i si estam contagiats podem transmetre el virus.

- Informació gràfica:
 - [Recomanacions del Ministeri de Sanitat i Consum a l'hora de comprar mascaretes](#)
 - [Uso correcto de mascarillas Fitxer](#)
 - [Ús de la mascareta en la població](#)
 - [Uses bé la mascareta?](#)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=NeAWN0sppLM>

4. El rentat de mans i l'ús dels guants

- Una pell sana ens protegeix del virus, el qual no la pot travessar, per tant no és possible la transmissió de la malaltia per via tòpica.
- El rentat de mans s'ha de fer seguint una tècnica específica i durant un temps determinat: Des de la OMS es recomana dedicar entre 40 i 60 segons a tot el procediment. Així mateix, es recomana eixugar-se les mans després de rentar-les amb una tovallola de paper d'un sol ús. Seguir les indicacions de la informació gràfica assenyalada més abaix.
- Ús dels guants⁷: És millor no fer servir guants durant l'activitat diària habitual, atès que els guants no aporten una protecció addicional respecte a la higiene de mans amb sabó o productes amb base alcohòlica; a més, poden incrementar les possibilitats de transmissió de virus entre persones o pel contacte amb superfícies potencialment contaminades.

- És fonamental per evitar contagis que s'estengui el rentat de mans amb aigua i sabó o productes amb base alcohòlica com els que recull l'Agència Espanyola del Medicament i Productes Sanitaris perquè els clients es netegin les mans a l'entrar i sortir de els establiments.
- Els guants són tan susceptibles de contaminar-se com la pell, i treure-se'ls sense contaminar-les mans no és senzill i requereix d'una tècnica específica.
- Només s'han d'usar quan hi ha una indicació expressa, com pot ser per a triar les fruites i verdures, i més després de finalitzar cal retirar-los immediatament.
- Es recomana el rentat de mans abans i després d'utilitzar-los perquè el fet que es portin no impedeix que, de la mateixa manera que quan es tenen les mans nues, ens toquem la cara (per ajustar-se les ulleres o la mascareta o per apartar el pèl) i puguem infectar-nos.
- La higiene de mans amb els guants posats és menys efectiva que cap a les mans nues, perquè en un guant poden quedar plecs on no accedeixi la solució hidroalcohòlica o el sabó, i a més es pot erosionar pels productes de neteja, deixant zones que poden convertir-se en potencials reservoris de microorganismes.
- D'altra banda, els guants poden generar una falsa sensació de seguretat (l'ús d'aquest element de protecció implica una pèrdua de tacte i la contaminació passa desapercibuda, provocant que els usuaris no prenguin les degudes precaucions per evitar el contacte amb superfícies potencialment contaminades o que no es rentin bé les mans després.
- Informació gràfica:
 - [Recomanacions Ministeri de Sanitat i Consum](#)
 - [Com rentar-se les mans per protegir-se i protegir els altres Fitxer](#)
 - [Tècnica rentat de mans](#)
 - [Ús correcte dels guants](#)
 - [¿Cómo quitarse unos guantes contaminados de forma segura? Fitxer](#)
 - [Aprende a retirar los guantes desechables sin riesgos](#)

5. Actuacions durant l'ús del transport públic

- La primera mesura és no fer desplaçaments que no siguin necessaris.
- Mantenir la distància de seguretat i dur correctament posada la mascareta.
- Informació gràfica:
 - [Protegint-te tu, ens protegim tots. També al transport públic. Fitxer](#)

Unitat 3. Actuacions a la llar front a la Covid-19

• Continguts Unitat 3

1. Entrar i sortir de casa

- Abans de sortir, rentar-se les mans i posar-se la mascareta.
- Recordar mantenir la distància de seguretat de 2 metres durant la sortida.
- Informació gràfica:
 - [Si tienes que salir: recomendaciones para evitar llevar el virus a casa Fitxer](#)

2. Entrar i sortir de casa

- No servirà de res mantenir la casa en unes condicions de molt baix risc de contagi si quan entrem i sortim no seguim les següents indicacions:
 - [Si tienes que salir: recomendaciones para evitar llevar el virus a casa Fitxer](#)

3. Fer la compra

- A més de seguir les recomanacions anteriors, s'han d'observar les pautes assenyalades a la següent informació gràfica:
 - [Fer les compres de primera necessitat](#)

4. Actuacions després d'anar a comprar

- Rentar-se les mans.
- Retirar-se correctament la mascareta.
- Seguir les recomanacions de tornada a casa.

- Netejar els productes (envasos de iogurth, sabó, llet, carn, peix, etc.) amb una solució d'aigua i lleixiu (del normal, en dilució de 1:50); mullar una baieta neta amb aquesta dissolució per desinfectar les superfícies. Netejar la baieta amb l'aigua de l'aixeta després de cada ús i tornar a impregnar-la amb aquesta dissolució de lleixiu. S'han d'emprar guants.
- Deixar eixugar a l'aire els objectes netejats abans de guardar-los.
- Les verdures i fruites s'han de deixar en remull uns minut a la pica amb aigua i lleixiu i aclarir abans de consumir-les o cuinar-les.

5. Mantenir l'entorn saludable. Ventilació, neteja i desinfecció

- Ventilar la casa dos cops al dia.
- El lleixiu domèstic és molt efectiu per a la desinfecció de superfícies. Utilitzar la dilució esmentada per a netejar les d'ús freqüent: taules, cadires, escriptoris, armaris, taules de treball, poms de les portes, superfícies del bany, inodor, aixetes, etc. Emperò, per a que el lleixiu sigui eficaç cal netejar prèviament les superfícies amb baietes humides, per recollir la pols.
- Com preparar el lleixiu de 1:50?
 - Posar dins d'una ampolla de 1 litre 20 ml de lleixiu domèstic, no importa la marca.
 - Omplir l'ampolla amb aigua de l'aixeta fins a completar.
 - Tancar i donar-li la volta diverses vegades per barrejar.
- Atenció: s'ha de preparar la mescla el mateix dia del seu ús.
- Mullar una baieta neta amb aquesta dissolució per desinfectar les superfícies. Netejar la baieta amb l'aigua de l'aixeta després de cada ús i tornar a impregnar-la amb aquesta dissolució de lleixiu. S'han d'emprar guants.
- Els objectes personals es poden desinfectar amb alcohol de 70 °:
 - Ulleres.
 - Telèfons fixos i mòbils.
 - Teclats d'ordinador i ratolí.
 - Claus.
- Com preparar l'alcohol de 70°?
 - Partir de l'alcohol per desinfectar les ferides que és el que tenim a casa o als centres de treball, que és l'alcohol de 96°.
 - Posar dins el recipient que utilitzarem, prèviament desinfectat amb lleixiu, 70 ml d'alcohol de 96°.

- Omplir amb aigua preferentment destil·lada (es pot substituir per aigua mineral o d'osmosi inversa) fins a 100 ml.
- Tancar i donar-li la volta diverses vegades per barrejar.

Unitat 4. Mesures i actuacions als centres de treball front a la Covid-19

- **Continguts Unitat 4**

- 1. Conjunt de mesures generals**

- Es pot consultar el document elaborat amb la finalitat d'establir mesures de caràcter preventiu, per evitar els riscos del COVID-19 en el moment de la reincorporació als centres de treball de la CAIB, tenint sempre com a referència, l'aplicació de les instruccions i protocols que s'estableixin les autoritats sanitàries i les seves actualitzacions.

- 2. Mantenir la distància de seguretat de dos metres**

- Recordar que aquesta mesura i el **rentat de mans molt freqüent** són de gran importància i eficàcia en la prevenció del contagi.
- La distància s'ha de mantenir amb el públic si es dóna la situació i entre companys/companyes de feina.
- Evitar les aglomeracions en els punts d'atenció al públic adequant els espais.
- Senyalitzar les distàncies de seguretat.
- Si no es pot mantenir la distància de seguretat, utilitzar la mascareta.
- Per a més informació veure la documentació gràfica.

- 3. Dur a terme un adequat rentat de mans**

- Tenir a l'abast del personal i del públic gel hidroalcohòlic

- 4. Atenció als objectes d'ús habitual durant la jornada laboral**

- No compartir amb ningú els objectes com llapis, grapadora, i netejar-los freqüentment amb alcohol (veure pautes de neteja i desinfecció)
- Més informació a la següent documentació gràfica:
 - [Bones pràctiques als centres de treball](#)

- [Guia europea d'adaptació dels llocs de treball](#)
- Mesures i recomanacions preventives generals pel risc de contagi per a tot el personal i centres de la CAIB (fitxer)
- Pautes de neteja i desinfecció (fitxer)
- Mesures preventives generals aplicables en l'ús de vehicles oficials (fitxer).

Bibliografia

1. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Información científica-técnica. Enfermedad por coronavirus, COVID-19. Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Ministerio de Sanidad y Consumo. Actualización 18 de mayo 2020. Disponible en <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/ITCoronavirus.pdf>
2. World health Organization. Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>
3. Yeo C, Kaushal S, Yeo D. Enteric involvement of coronaviruses: is faecal-oral transmission of SARS-CoV-2 possible? *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 19 de febrero de 2020;
4. Holshue ML, DeBolt C, Lindquist S, Lofy KH, Wiesman J, Bruce H, et al. First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States. *N Engl J Med* [Internet]. 31 de enero de 2020 [citado 6 de febrero de 2020];0(0):null. Disponible en: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001191>
5. Instituto de Salud Carlos III. (2020). *Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control en la fase de transición de la pandemia de COVID-19. Indicadores de seguimiento*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Actualización 12 de mayo de 2020. Disponible en https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Estrategia_vigilancia_y_control_e_indicadores.pdf

6. Organización Mundial de la Salud. *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. 2020. Disponible en <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
7. Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud e Higiene (SEMPSPH). *Recomendaciones sobre el uso de guantes y la toma de temperatura en la población general*. 2020. Disponible en <https://www.sempsph.com/es/noticias/recomendaciones-sobre-el-uso-de-guantes-y-la-toma-de-temperatura-en-la-poblacion-general.html?qh=YToxOntpOjA7czo3OjIjndWFudGVzIjt9>
8. Informació per a la ciutadania del Ministeri de Sanitat i Consum. Disponible en <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>
9. Canal youtube del Ministeri de Sanitat i Consum: <https://www.youtube.com/user/ministeriosyps>
10. Informació de la Direcció General de Salut Pública i participació. Conselleria de Salut i Consum. Govern Balear. Disponible en <http://www.caib.es/sites/coronavirus/ca/portada/>
11. Canal youtube de la Conselleria de Salut i Consum: <https://www.youtube.com/channel/UCMJ1V07HjyRIjm6eR2VpKhQ/featured>