

PLAN CONTINGENCIAS COVID-19



Fecha actualización: 12/03/2020

Versión:2

INDICE

1. OBJETIVOS	2
2. CONSIDERACIONES.....	2
3. ¿QUÉ SÍNTOMAS PROVOCA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS?.....	2
4. ¿CÓMO SE TRANSMITE?.....	2
5. MEDIDAS PREVENTIVAS	3
6. ¿QUÉ HACER SI HA ESTADO EXPUESTO A UN POTENCIAL CONTAGIO?.....	3
7. COMO PREVENIR LA PROPAGACIÓN SI ESTA CONTAGIADO.....	4
8. EN CASO DE CONTAGIO.....	4
9. PROTECCIÓN RESPIRATORIA	5
10. DIFUSIÓN.....	5
11. TELÉFONOS DE INTERÉS.	5
12. ENLACES WEB DE INTERÉS:	6
13. ANEXOS	7

1. OBJETIVOS

Proponer las medidas preventivas para evitar la exposición al coronavirus a los trabajadores de ESK y ESK TRAMISA.

2. CONSIDERACIONES

El nuevo virus de China(2019-nCoV), que se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en un mercado de Wuhan, es un tipo de microorganismo diferente de cualquier otro coronavirus humano descubierto hasta ahora. Los coronavirus son una gran familia de virus respiratorios que pueden causar enfermedades que van desde el resfriado común hasta el síndrome respiratorio de Medio Oriente y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV).

El nuevo coronavirus que salió de un mercado de carnes y pescado en el centro de China se está propagando por el país. Ya ha llegado hasta Pekín. Incluso ha salido de las fronteras y ya se han detectado casos en todos los continentes. Se ha confirmado que se transmite entre humanos.

3. ¿QUÉ SÍNTOMAS PROVOCA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS?

Los síntomas del nuevo coronavirus son en muchos casos similares a los de un resfriado.

Los signos y síntomas clínicos notificados hasta ahora son principalmente:

- Secreción o goteo nasal
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Fiebre
- Dificultad respiratoria (disnea)

En casos más graves, la infección puede causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e incluso la muerte, según informa la OMS.

4. ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Aunque todavía se desconocen muchos detalles, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aseguró que "lo más probable es que una fuente animal sea la fuente primaria de este brote de nuevo coronavirus". Por eso incidieron en que se evite o se tomen medidas de protección para el contacto con animales y se cocinen convenientemente todos los alimentos de origen animal.

La transmisión entre humanos se realiza por dos vías:

1. **Vía respiratoria.** Por gotitas respiratorias que las personas producen cuando tosen, estornudan o al hablar
2. **Por contacto directo** con superficies, animales contaminados o secreciones infectadas de enfermos.

El período de incubación de este virus no se conoce con precisión. Se trata de la cantidad de tiempo que transcurre entre el momento cuando una persona está expuesta al virus y cuando se presentan los síntomas. En los primeros casos, el período de incubación promedio parecía ser de 5 días, pero hay casos que ocurrieron hasta 14 días después de la exposición.

5. MEDIDAS PREVENTIVAS

Ante una situación de riesgo, las medidas de prevención son uno de los elementos más eficaces. Las recomendaciones aceptadas por todos los expertos para este tipo de prevención, las resumimos a continuación, siendo también eficaces para evitar la propagación del coronavirus (SARS-CoV-2).

- **Evite el contacto directo** con personas que sufran infecciones respiratorias.
- **Lávese las manos de manera frecuente:** para un correcto lavado de manos debemos emplear abundante jabón y agua tibia o caliente (no quemante) y frotarlas bajo el grifo durante más de 20 segundos, actuando sobre todas las superficies de la mano, no sólo sobre palmas o dorso, sino también entre los dedos y actuando también sobre las muñecas, al menos en sus primeros 10 cm iniciales, para mayor seguridad.
- **Mantener una distancia con otras personas de al menos un metro**, sobre todo si hay sospecha o alto riesgo de contagio.
- **Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables.** Lávate las manos inmediatamente después, o use soluciones alcohólicas antisépticas. Si no pudiera hacerlo use la manga de su ropa y lave posteriormente la prenda cuando pueda.
- **Recepción de mensajería.** Los paquetes deberán ser depositados en el suelo por el repartidor y recogidos por el personal de ESK utilizando guantes de protección (Ej: Nitrilo). Ante necesidad de firmar, se realizará está utilizando guantes. En cualquier caso, tras la recepción del paquete deberá de lavar las manos según se indica en el Anexo I.

Ante la **posibilidad de que pueda transmitirse a través de los alimentos**, las autoridades sanitarias de las zonas afectadas recomiendan evitar el consumo de carne u otros alimentos que no estén adecuadamente cocinados.

6. ¿QUÉ HACER SI HA ESTADO EXPUESTO A UN POTENCIAL CONTAGIO?

Si ha viajado a una de las áreas con transmisión o ha estado en contacto cercano con alguien que está o ha podido estar infectado por el virus, y se sientes enfermo, con fiebre, tos o tiene dificultad para respirar, debe de seguir las siguientes recomendaciones:

- **Busque atención médica de inmediato:** antes de ir al centro sanitario, llame con anticipación e infórmales sobre tu caso, su sospecha y sus síntomas (si los tienes).
- **Evite el contacto con otras personas**, o mantenga las indicaciones preventivas específicas.
- **No viaje mientras esté enfermo.**
- **Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.**
- **Lávese las manos con frecuencia usando abundante agua y jabón durante 20 segundos, como mínimo.** De no poder hacerlo, use preparados alcohólicos desinfectantes de los preparados para estos casos.
- **Es importante tener en cuenta que el virus tiene un periodo de incubación de 14 días.** Si tuviera el virus, durante ese tiempo no presentará síntomas, pero podría contagiar a otras personas. Por este motivo y ante posibles dudas, debe tomar las medidas de prevención que tomaría una persona infectada.

7. COMO PREVENIR LA PROPAGACIÓN SI ESTA CONTAGIADO

El contagio del coronavirus es muy rápido. Una vez que entra en el organismo de una persona, el riesgo de contagio es muy alto. Además, el coronavirus tiene facilidad para mutar, tal como ocurre con el virus de la gripe.

Si está contagiado o cree estarlo, es muy importante que siga los siguientes consejos para evitar transmitir la enfermedad a otras personas.

- **Quédese en casa:** Se deben restringir las actividades fuera del hogar.
- **Aíslese del resto de personas:** En la medida de lo posible, debemos de tratar no mezclarnos con el resto de las personas de la vivienda. Además, si es posible, es conveniente usar un baño que no use el resto de la familia. Utilice utensilios de aseo y comida que no usen otras personas de la vivienda.
- **Avise a su médico antes de visitarlo:** Llame a su médico previamente para informarle sobre su situación y sospechas de contagio. Esto no sólo ayudará a los profesionales a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien, sino a elegir la mejor forma de asistencia.
- **Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo desechable.** Lavándose las manos a continuación.
- **Lávese las manos a menudo con abundante agua caliente (sin quemar) y jabón** o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol, de los que están preparados para estos casos.
- **Evite tocar con las manos los ojos, la nariz y la boca.**
- **No comparta ningún utensilio de aseo o usado en la alimentación,** que haya usado usted (vasos, platos, toallas, ropa de cama, etc..).
- **Avise inmediatamente a la empresa.**

Hasta el momento actual, no se dispone de vacuna o tratamiento específico para combatir la infección por este nuevo brote. El tratamiento lo decidirá su médico y dependerá de su estado clínico.

8. EN CASO DE CONTAGIO

Como se ha comentado el punto anterior, cualquier trabajador de ESK o ESK TRAMISA, deberá de avisar inmediatamente a su empresa si sufre síntomas y/o es un caso confirmado de Coronavirus (COVID-19).

Debido a la rapidez de contagio del coronavirus, en ESK y ESK TRAMISA se actuará de la siguiente forma en caso de que se detecte algún contagio por coronavirus.

Ante la detección o aviso de contagio, ESK y ESK TRAMISA actuara de la forma siguiente.

- **Personal administrativo:** se procederá a la entrega de los equipos necesarios para que se pueda realizar teletrabajo desde el domicilio del afectado. Previo acuerdo entre trabajador y empresa. Se realizará testeo el viernes 13/03/2020.
- **Conductores de flota y taller:** se procederá a la búsqueda de un conductor para sustitución de este hasta su recuperación.

En cualquier caso, **un trabajador afectado estará en situación de baja laboral, debido a que se encuentra en situación de incapacidad temporal derivada de enfermedad común.**

9. PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Con el fin de evitar contagios, en caso de detectar un trabajador sospechoso deberá separarse del público, se le pondrá una mascarilla quirúrgica o autofiltrante y se llamará al 112 o 061 para que indiquen las pautas a seguir. El personal que atienda al trabajador llevará también mascarilla quirúrgica o autofiltrante y guantes.

Los casos confirmados y en investigación deben de llevar mascarillas quirúrgicas o autofiltrantes. En este caso, las mascarillas autofiltrantes no incluirán válvula de exhalación ya que el aire sería exhalado al ambiente sin ningún tipo de protección y se favorecería, en este caso, la difusión del virus.

Las mascarillas quirúrgicas deberán de cumplir con la norma UNE-EN 14683:2019+AC:2019, las mascarillas autofiltrantes deberán ser del tipo FFP2 y deberán cumplir con la norma UNE-EN 149:2001+ A1:2019.

En cualquier caso, si alguno de nuestros clientes solicita el uso de mascarilla por parte de nuestro personal, se le hará entrega al trabajador de las mascarillas necesarias para el desarrollo del trabajo contratado, siendo considerada como un EPI más de su equipo.

10. DIFUSIÓN

El presente documento se difundirá a todos los niveles de la empresa mediante la utilización de los métodos más inmediatos de los que disponga el trabajador para garantizar el conocimiento y aplicación de las medidas de prevención contra el coronavirus.

11. TELÉFONOS DE INTERÉS.

ESK (Valencia)	961.417.151
TRAMISA (Zaragoza)	976.211.374
ESK (Huelva)	959.369.314
Carlos Ferrera (Huelva)	670.388.028
Pascual Morell (RRHH)	600.420.402
Julian Moya (PRL)	607.388.039
Centro coordinación de emergencias	112
Servicio de Urgencias y Emergencias Sanitarias	061

TELÉFONOS POR COMUNIDADES		
	Andalucía	955 54 50 60
	Aragón	061
	Asturias	112
	Cantabria	112 y 061
	Castilla la Mancha	900 122 112
	Castilla y León	900 222 000
	Cataluña	061
	Ceuta	900 720 692
	Madrid	900 102 112
	C. Valenciana	900 300 555
	Extremadura	924 382 154 / 924 382 153 / 924 382 173 / 924 382 171.
	Galicia	900 400 116
	Islas Baleares	061
	Canarias	900 11 20 61
	La Rioja	941 29 83 33
	Melilla	112
	Murcia	900 12 12 12
	Navarra	948 29 02 90
	País Vasco	900 20 30 50

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm>

12. ENLACES WEB DE INTERÉS:

En estos enlaces, podrá consultar la información de los Organismos e Instituciones Sanitarias por orden de relevancia y representatividad internacional y conocer las recomendaciones generales y específicas que, los mismos, ponen a disposición del público en general.

Ministerio de Sanidad: Información sobre esta situación de Salud Pública:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Infografía específica sobre coronavirus (Ministerio de Sanidad- eCDC):

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Infografia_nuevo_coronavirus.pdf

Recomendaciones para viajeros:

[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/pdf/COVID-19_Recomendaciones_sanitarias_a_viajeros_\(25-02-2020\).pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/pdf/COVID-19_Recomendaciones_sanitarias_a_viajeros_(25-02-2020).pdf)

13. ANEXOS

Anexo I: Correcto lavado de manos.

Anexo II: Buenas practicas en la prevención al nuevo coronavirus (COVID-19)

Anexo III: Aprender a diferenciar los síntomas.

Anexo I: Correcto lavado de manos.

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Sigue estos pasos durante el lavado de manos:



Mójate las manos



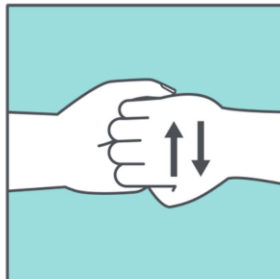
Deposita la cantidad suficiente de jabón en las palmas



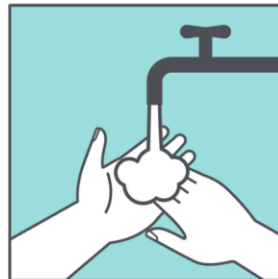
Frótate las palmas de las manos



Frótate las palmas con los dedos entrelazados



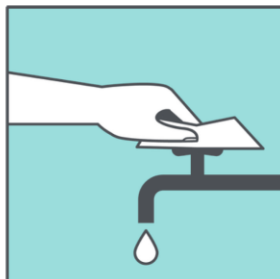
Frótate los dedos de una mano con la palma de la opuesta



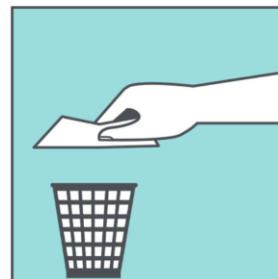
Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla desechable



Usa la misma toalla para cerrar el grifo



Tira la toalla a la basura

Anexo II: Buenas practicas en la prevención al nuevo coronavirus (COVID-19).

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)



EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA, EVITA EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS



EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y LA BOCA



LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN



AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO DESECHABLE



SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

Anexo III: Aprender a diferenciar los síntomas

Aprende a diferenciar los síntomas

Síntomas	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudos		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Flema	(amarillo ● verdosa)		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
X-ray pulmón mancha	●		