

# MEDIDAS DIRIGIDAS A LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN COVID-19 (actualizado el 20 de marzo de 2020)

## Higiene de manos

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse, según la técnica correcta (figura 1) y siempre en cada uno de los siguientes momentos (figura 2):

1. Antes del contacto con el paciente.
2. Antes de realizar una técnica aséptica.
3. Después del contacto con fluidos biológicos.
4. Después del contacto con el paciente.
5. Después del contacto con el entorno del paciente.

Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica

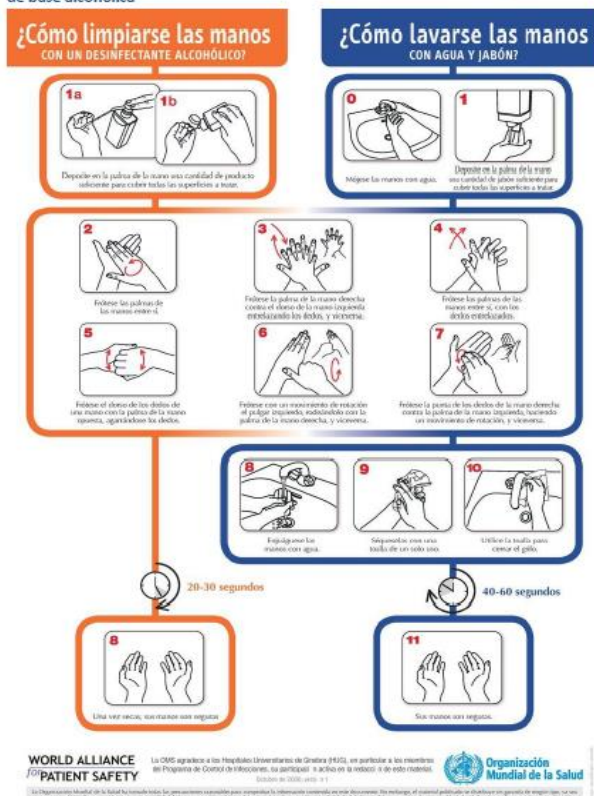
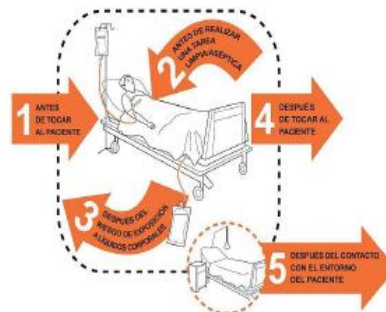


Figura 2. Los cinco momentos de para la Higiene de Manos

## Sus 5 Momentos para la Higiene de las Manos



|          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | <b>ANTES DE TOCAR AL PACIENTE</b>                            | <b>¿CÓMO?</b> Lávase las manos antes de tocar al paciente cuando se acerca a él.<br><b>¿POR QUÉ?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene sobre las manos.  |
| <b>2</b> | <b>ANTES DE REALIZAR UNA TAREA ASÉPTICA</b>                  | <b>¿CÓMO?</b> Lávase las manos inmediatamente antes de realizar una tarea quirúrgica.<br><b>¿POR QUÉ?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían estar en su cuerpo, heridas y dispositivos del propio paciente.  |
| <b>3</b> | <b>DESPUES DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A FLUIDOS CORPORALES</b> | <b>¿CÓMO?</b> Lávase las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a fluidos corporales (¿Tos, estornudo, los cuartos).<br><b>¿POR QUÉ?</b> Para protegerse y proteger al entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.   |
| <b>4</b> | <b>DESPUES DE TOCAR AL PACIENTE</b>                          | <b>¿CÓMO?</b> Lávase las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando éste ha tocado a un paciente.<br><b>¿POR QUÉ?</b> Para protegerse y proteger al entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.  |
| <b>5</b> | <b>DESPUES DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE</b>      | <b>¿CÓMO?</b> Lávase las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando éste ha tocado cualquier cosa que haya tocado el paciente.<br><b>¿POR QUÉ?</b> Para protegerse y proteger al entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente. |



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.

El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.

Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.

Sindicato de Enfermería (SATSE) de Andalucía

Más información en <http://andalucia.satse.es/>

## MEDIDAS DIRIGIDAS A LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN COVID-19 (actualizado el 20 de marzo de 2020)

### Equipo de protección individual (EPI)

- El personal que tome las muestras clínicas, atienda o traslade a casos en investigación, probables o confirmados o las personas que entren en la habitación de aislamiento, deberán llevar un equipo de protección individual para prevenir la transmisión de la infección.
- En los casos de pacientes menores o pacientes que requieran acompañamiento, el acompañante deberá adoptar las medidas necesarias para su protección mediante la utilización de equipos de protección individual adecuados.
- El equipo de protección individual se colocará antes de entrar en la habitación. Una vez utilizado se eliminará dentro de la habitación con excepción de la protección respiratoria que se retirará fuera de la misma. Se realizará una correcta higiene de manos después de retirar el equipo de protección. Los EPI desechables se deben colocar en los contenedores adecuados y deben ser tratados como residuos infecciosos.

|   |
|---|
| <b>Bata</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Colóquese una bata resistente a líquidos antes de entrar en la habitación.</li><li>• En caso de que se prevea que se van a generar grandes cantidades de secreciones o fluidos se podrá utilizar una bata impermeable.</li><li>• Retírese la bata dentro de la habitación y eliminarla en un contenedor de residuos de residuos de clase III con tapa de apertura con pedal.</li></ul>  |
| <b>Protección respiratoria</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilice en la atención del paciente una protección respiratoria con una eficacia de filtración equivalente a FFP2, que se colocará antes de entrar en la habitación. Compruebe que está bien ajustado y que no sale aire por las zonas laterales.</li><li>• En caso de que se vayan a generar aerosoles se podrá utilizar una protección respiratoria FFP3</li><li>• Retírese la protección respiratoria fuera de la habitación y deséchela en un contenedor de residuos con tapa de apertura con pedal.</li><li>• Realice una adecuada higiene de manos.</li></ul> |
| <b>Protección ocular</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Antes de entrar en la habitación colóquese una protección ocular anti salpicaduras.</li><li>• En caso de que se vayan a generar aerosoles podrá utilizar una protección ocular ajustada de montura integral o un protector facial completo.</li><li>• Quítese la protección ocular antes de abandonar la habitación.</li><li>• El protector ocular podrá ser reprocesado (si su ficha técnica lo permite) y para ello se transportará a la zona de limpieza en un contenedor cerrado.</li></ul>   |
| <b>Guantes</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Después de realizar la higiene de manos colóquese unos guantes limpios; no necesitan ser estériles si la técnica no lo requiere.</li><li>• Cámbiese de guantes si se rompen o están visiblemente sucios.</li><li>• Deseche los guantes antes de abandonar la habitación en un contenedor de residuos con tapa.</li><li>• Realice inmediatamente una adecuada higiene de manos.</li></ul>  |

## MEDIDAS DIRIGIDAS A LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN COVID-19 (actualizado el 20 de marzo de 2020)

### Colocación y retirada de EPI

Figura 3. Secuencia de colocación y retirada del equipo de protección individual

### SECUENCIA PARA PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)

El tipo de PPE que se debe utilizar depende del nivel de protección que sea necesario, por ejemplo, según el ámbito y de acuerdo a las recomendaciones proporcionadas por el fabricante.

**1. BATA**

- Coloque la bata sobre el torso desde el cuello hasta los tobillos. No toque antes la manga y ajuste alrededor de la espalda.
- Ajuste por detrás o la parte del cuello y la cintura.

**2. GOGGLES O RESPIRADOR**

- Ajuste los protectores o la banda elástica en la parte de la cara.
- Ajuste la banda flexible en el puente de la nariz.
- Ajuste en la cara y por debajo del mentón.
- Verifique el ajuste del respirador.

**3. GOGGLES PROTECTORES O CARETA**

- Colóquelo sobre la cara y los ojos y cóntrole.

**4. GUANTES**

- Entienda los guantes para que cubra la parte del puño en la parte de abastecimiento.

---

**UTILICE PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS PARA PROTEGERSE ÚSTED MISMO Y LIMITAR LA PROPAGACIÓN DE LA CONTAMINACIÓN**

- Mantenga las manos alejadas de la cara.
- Evite el contacto con superficies.
- Cambie los guantes si se rompan o estén excesivamente contaminados.
- Realice la higiene de las manos.

---

### SECUENCIA PARA QUITARSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)

Con la excepción del respirador, quite el PPE en la entrada de la puerta o en la salida. Quite el respirador después de salir de la habitación del paciente y de cerrar la puerta.

**1. GUANTES**

- (El exterior de los guantes está contaminado)
- Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que trabajó. Tome el guante y córtelo.
- Sostenga el guante que se quitó con la mano opuesta.
- Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que sea en la entrada superior o la parte de la muñeca.
- Quite el guante de manera que cubra el primer guante.
- Abra los guantes en el recipiente de desechos.

**2. GOGGLES PROTECTORES O CARETA**

- (El exterior de los goggles protectores o de la careta está contaminado)
- Para quitárselos, levante por la parte de la banda de la cabeza o de las partes de los ojos.
- Colóquelo en el recipiente de desechos para resaca material o de material de deshecho.

**3. BATA**

- (La parte exterior de la bata y las mangas están contaminadas)
- Deslice los puños.
- Levante solamente el interior de la bata, alejado por encima del cuello y de los hombros.
- Retire la bata al suelo.
- Déjela o envuélvela y deséchela.

**4. GOGGLES O RESPIRADOR**

- (La parte exterior de la máscara o respirador está contaminada) — (NO SE EXCELEN)
- Primero agarre la parte de ajuste, luego los cordones o bandas alrededor de arriba y por último quite la máscara o respirador.
- Avísale en el recipiente de desechos.

**EFFECTÚE LA HIGIENE DE LAS MANOS INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE CUALQUIER EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL**