



GUÍA BÁSICA ISSGA para la elaboración del **PLAN DE CONTINGENCIA**



Índice

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN	3
2. ELEMENTOS A TENER EN CUENTA EN LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE CONTINGENCIA	4
2.1 ANÁLISIS PREVIO Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS	4
2.2 PLANIFICACIÓN Y ADOPCIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS	7
2.2.1 MEDIDAS PREVIAS AL INICIO DE LA ACTIVIDAD	7
2.2.2 MEDIDAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO	8
2.2.3 MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD	9
2.2.4 MEDIDAS ORGANIZATIVAS	10
2.2.5 MEDIDAS DE HIGIENE Y LIMPIEZA	11
2.2.6 USO DE MASCARILLAS Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	13
2.2.7 FORMACIÓN E INFORMACIÓN	14
2.2.8 GESTIÓN DE RESIDUOS	14
2.3 MECANISMOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL	15
3. OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS	16
4. COLOCACIÓN CORRECTA DE LA MASCARILLA HIGIÉNICA O QUIRÚRGICA	18
5. TÉCNICAS DE LAVADO DE MANOS	19

INTRODUCCIÓN

1

Un plan de contingencia es un conjunto de instrucciones y procedimientos complementarios o alternativos a los utilizados normalmente en la empresa con el fin de que esta pueda mantener su actividad aunque algunas funciones dejen de hacerlo debido a algún incidente o a ciertas condiciones externas ajenas a la organización.

Para su elaboración deberá realizarse un análisis de los riesgos que permita identificar un conjunto de medidas básicas y concretas a tomar como acción de respuesta, con las que afrontar de la manera más adecuada y efectiva posibles incidentes, accidentes y/o estados de emergencia que pudieran ocurrir tanto en las instalaciones como fuera de ellas.

En este documento se recogen orientaciones para la elaboración de un Plan de Contingencia con el propósito de disponer de un instrumento de gestión para planificar la adopción de las medidas necesarias que contribuyan a eliminar o minimizar, dentro de lo posible, la incidencia de la emergencia ocasionada por el riesgo comunitario que supone la pandemia provocada por la COVID-19 (SARS-Cov-2) en el ámbito laboral.



2 ELEMENTOS A TENER EN CUENTA EN LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE CONTINGENCIA

2.1 ANÁLISIS PREVIO Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS

Para la elaboración del Plan de Contingencia deberemos hacer un análisis previo de las características específicas de nuestra empresa, en el que se tendrán en cuenta, entre otras:

<p>▶ Tipo de empresa y sector o ámbito de actuación. Normativa, protocolos y/o instrucciones de actuación que deben seguirse.</p>	<p>▶ Puestos de trabajo, plantilla, organización del trabajo (horarios, pausas), procedimientos de trabajo y tareas a realizar, maquinaria y equipos, etc.</p>	<p>▶ Presencia de contratas, proveedores, usuarios, clientes, etc.</p>	<p>▶ Determinación de las tareas que pueden clasificarse como prioritarias o secundarias (susceptibles de poder paralizarse en el corto/medio plazo), de desempeño presencial o por teletrabajo, y trabajos que no se puedan realizar o que tengan restricciones en cada momento.</p>
		<p>▶ Modos de desplazamiento del personal de la empresa (<i>in itinere</i> e <i>in mision</i>).</p>	

Además deberá definirse la composición del equipo responsable de la organización y puesta en marcha del Plan, así como la estructura organizativa, de responsabilidades y medios para el cumplimiento de la planificación y supervisión del cumplimiento de las recomendaciones y pautas de las autoridades sanitarias en cada momento.



EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS

El objetivo es identificar los riesgos de transmisión y propagación del coronavirus para establecer las medidas de prevención en el entorno de trabajo.

Para realizar la evaluación del riesgo se contará con la colaboración de la modalidad de servicio de prevención de la empresa, con la consulta y participación de los trabajadores, y se atenderán las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

Para establecer el nivel de riesgo de su actividad, en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 del Ministerio de Sanidad se recogen tres escenarios de exposición:



BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN

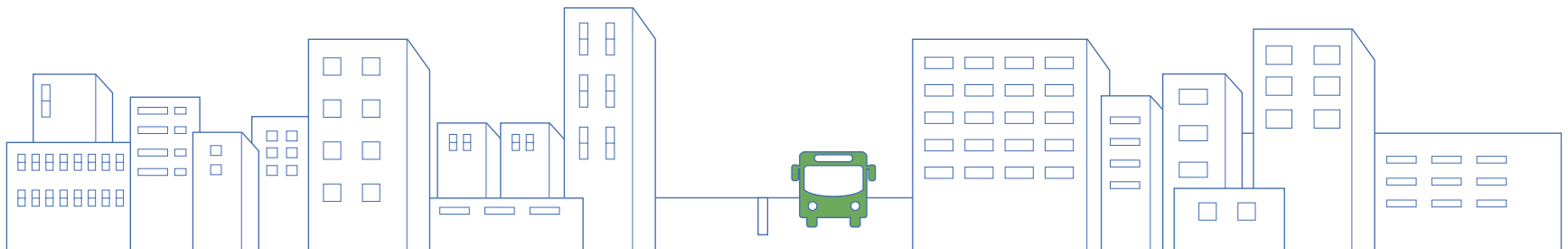
Trabajadores sin atención directa al público, o que la tienen y se produce a más de 1,5 metros de distancia, o trabajadores disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (pantallas, separación de cabina de ambulancia, etc.).

Personal administrativo.

Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con pacientes.

Conductores de transportes públicos con barrera colectiva.

Personal de seguridad.





EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO

Aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso sospechoso o confirmado no incluye contacto estrecho.

Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, por ejemplo:

Acompañantes para traslado. Celadores, camilleros, trabajadores de la limpieza.

Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.

Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.

Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.



EXPOSICIÓN DE RIESGO

Aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso sospechoso o confirmado de infección por el SARS-CoV-2.

Personal sanitario, asistencial y no asistencial, que atiende un caso sospechoso o confirmado de COVID-19.

Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19.

Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 trasladado.

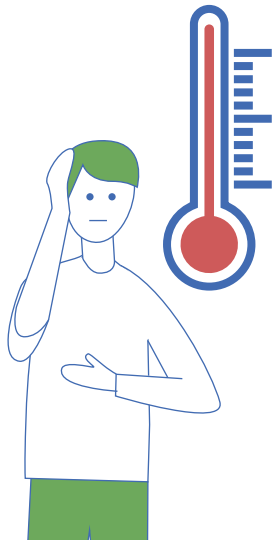
El documento “Nota interpretativa de los escenarios de riesgo de exposición establecidos en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2)”, publicado por el Ministerio de Sanidad, explica que se señalan unas actividades a modo de ejemplo y que no se trata de una relación exhaustiva. Recoge, además, la necesidad de realizar una evaluación específica del riesgo de propagación y contagio y que, en función de la descripción de las distintas tareas que se realicen, los escenarios de riesgo podrían variar dentro de la profesión o actividad y los requerimientos de protección verse modificados en función de esta evaluación específica.

2.2 PLANIFICACIÓN Y ADOPCIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS

La higiene de manos, junto con la etiqueta respiratoria y el distanciamiento social (1,5 m) son medidas básicas para la prevención y el control de la infección. A continuación se recogen diversas medidas preventivas que, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias en cada momento, se podrían adoptar en función del riesgo evaluado; así como una posible estructuración de las mismas.

2.2.1 MEDIDAS PREVIAS AL INICIO DE LA ACTIVIDAD

Identificar la existencia de **personal especialmente sensible, del incluido en los grupos vulnerables.**



Definir un protocolo de medidas a seguir ante casos de sospecha de COVID-19, teniendo en cuenta las recomendaciones de las autoridades sanitarias:

- Si la persona trabajadora presenta síntomas en el trabajo, se lo comunicará a la empresa, se le facilitará una mascarilla quirúrgica y se aislará en un local con ventilación; después se avisará a las autoridades sanitarias en el teléfono 900400116 o al médico de atención primaria y al servicio de prevención, y se seguirán sus instrucciones.
- Ante casos sospechosos o confirmados, será necesario iniciar las actividades de identificación de contactos estrechos en colaboración con el servicio de prevención.

Garantizar la no presencia de personal con síntomas (fiebre, problemas respiratorios y otros síntomas relacionados con la COVID-19) **en el trabajo:**

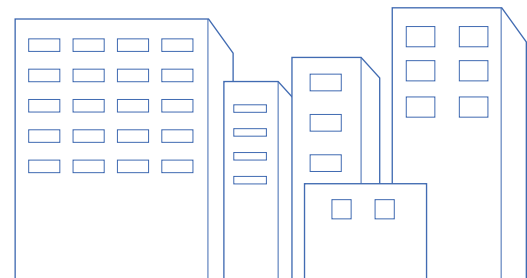
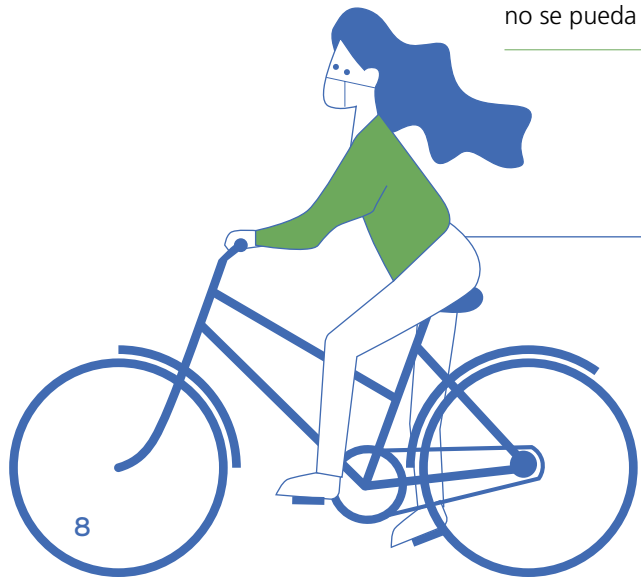
- Si la persona trabajadora presenta síntomas en su casa, no acudirá a trabajar; se avisará a la empresa, a las autoridades sanitarias -en el teléfono 900400116- y al servicio de prevención, y se seguirán sus indicaciones.
- Si la persona trabajadora tuvo contacto estrecho con un caso confirmado o sospechoso de infección por el SARS-CoV-2, deberá ponerse en contacto con las autoridades sanitarias, con la empresa y con el servicio de prevención, y seguir sus indicaciones. Se evitará que estos trabajadores acudan a trabajar hasta que así se les indique.

2.2.2 MEDIDAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

Dar prioridad a los desplazamientos a pie, en bicicleta y vehículo propio o de empresa frente al transporte público.

En el transporte colectivo es obligatorio el uso de mascarilla y se seguirán las indicaciones de movilidad.

En la moto no se necesita mascarilla si los ocupantes utilizan casco integral o si son convivientes. En caso de ir al trabajo caminando o en bicicleta es obligatoria la mascarilla cuando no se pueda guardar la distancia de 1,5 m entre personas.



2.2.3 MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

Minimizar el contacto entre las personas trabajadoras aumentando las distancias entre ellas (por lo menos 1,5 metros).

Analizar la distribución y organización espacial, así como la de los procesos de trabajo, para garantizar la distancia de seguridad.

Individualizar las tareas.

Evitar la concurrencia en espacios reducidos.

Evitar aglomeraciones del personal limitando y regulando aspectos como las entradas y salidas del centro, el uso de vestuarios y servicios higiénicos.

Emplear la flexibilidad horaria y los turnos de trabajo para evitar la coincidencia de personas.

Fomentar la realización de tareas mediante teletrabajo en aquellos puestos en los que esto sea posible.

Utilizar controles telemáticos para sustituir el control presencial.

Organizar recorridos y señalar la distancia de seguridad mediante cinta adhesiva, postes separadores, etc.

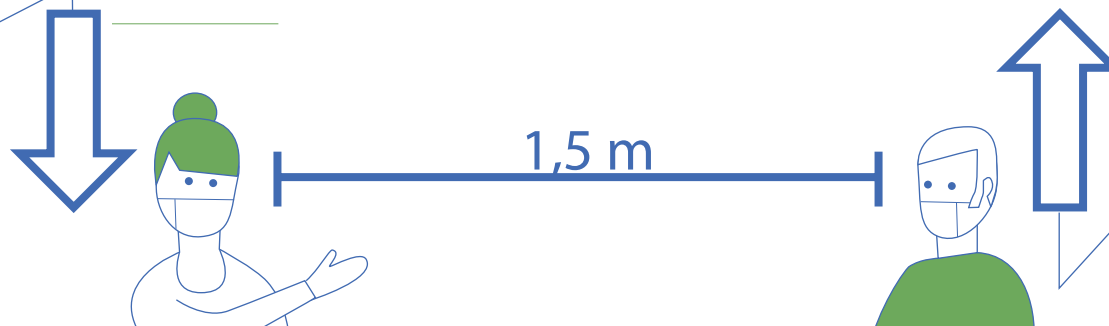
Adoptar medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes y usuarios.

Controlar el aforo del lugar de trabajo.

Organizar la entrada y salida de clientes y usuarios.

Evitar el contacto físico en el saludo entre personas.

Se recomienda el uso de pantallas o elementos físicos que hagan de barrera entre personal trabajador y clientes.



2.2.4 MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Evaluar el riesgo para el personal especialmente sensible y **adoptar las medidas específicas** para minimizar el riesgo de transmisión cuando tengan que acudir al centro de trabajo.

Establecer horarios de atención preferente para los colectivos de mayores de 65 años y dependientes.

Establecer un plan de continuidad para garantizar el mantenimiento de la actividad ante la evolución de la contingencia, con la participación de la representación legal de los trabajadores.

Eliminar reuniones y viajes prescindibles.

Limitar dentro de lo posible:

- El uso de ascensores e instalaciones auxiliares no esenciales.
 - La manipulación de mecanismos de apertura de puertas y teclados de uso común (mantener las puertas abiertas y evitar el uso de máquinas dispensadoras).
 - El uso de pasamanos en escaleras.
 - El uso de comedores, siempre que sea posible, limitando al máximo la manipulación y consumo de alimentos en los centros de trabajo.
-

Establecer **mecanismos de coordinación** con las contratas y de información con las ETT' s respecto de las medidas que es necesario adoptar para minimizar el riesgo de contagio del coronavirus.

Gestionar el acceso de proveedores y clientes estableciendo horarios, zonas de entrega y protocolos higiénicos para ellos.

Elaborar un plan de limpieza y desinfección que garantice el suministro de productos y su correcta realización a través del oportuno registro de estas acciones, con especial atención a sanitarios, grifos de aseos y otras zonas o equipos críticos.

Comprobar las rutinas preventivas existentes y establecer cualquier otra que sea necesaria, en especial en lo relativo a las medidas higiénicas y a las que contribuyen a evitar o reducir la exposición, intensificando su mantenimiento y control.

Limitar el contacto presencial y cara a cara potenciando el trabajo por teléfono, el teletrabajo, etc.

Informar de las medidas preventivas y limitar el aforo de acceso a las instalaciones (número máximo, entrada por turnos, filas separadas, etc.).

Dar pautas de actuación ante posibles situaciones de estrés laboral por el contexto actual.



2.2.5 MEDIDAS DE HIGIENE Y LIMPIEZA

Las medidas preventivas más eficaces son las higiénicas, especialmente el **lavado de manos** y la **higiene respiratoria**, adaptándose a cada actividad:

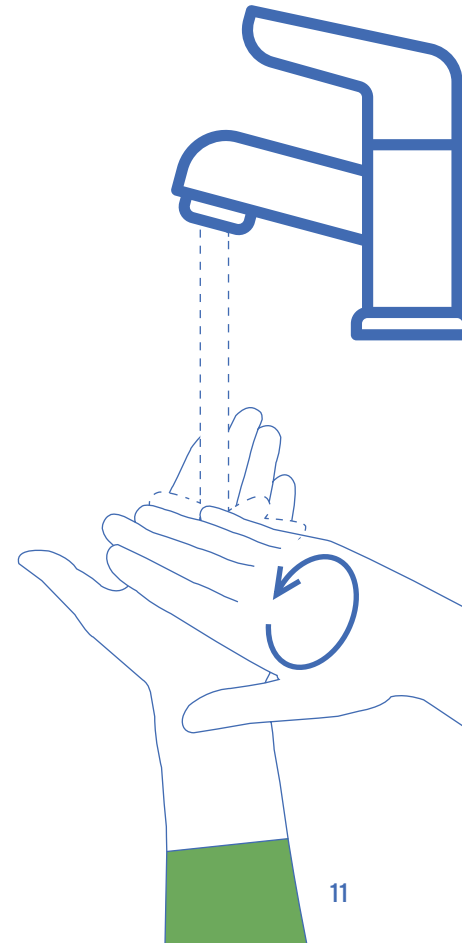
- **Lavar las manos** es la principal medida de prevención y control de la infección. Hay que lavarlas con frecuencia, durante 40-60 segundos, con agua y jabón. Se pueden utilizar preparados/soluciones de base alcohólica (el uso de estos productos no será adecuado si las manos están visiblemente sucias o contaminadas).
- **Higiene respiratoria / etiqueta respiratoria:** hay que toser o estornudar sobre un pañuelo de papel y desecharlo inmediatamente en un contenedor con tapa y pedal; si no hay o no se utiliza un pañuelo, toser o estornudar sobre la parte interna del codo para evitar el contacto con la mano. Lavar las manos después de toser, estornudar o sonar la nariz.

Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca, porque las manos facilitan la transmisión.

Incrementar la frecuencia de los trabajos de limpieza y desinfección, realizándolas varias veces en cada jornada laboral: suelos, teclados, pupitres de mando, mesas, interruptores, tiradores, llaves, etc. Registrar estas actividades.

Es obligatoria la **limpieza de la zona de trabajo en los cambios de turno**.

Asegurarse de que las y los trabajadores tienen **fácil acceso a agua y jabón**. En los lugares en los que esto no sea posible, distribuir en el centro de trabajo **geles hidroalcohólicos** para la higiene de manos, **papel de un solo uso** para el secado y **papeleras con tapa, pedal y bolsas desechables** para evitar el contacto con el papel utilizado. **Regular la eliminación de residuos de las papeleras**.



Poner también a disposición del público materiales para la higiene de manos, pañuelos desechables y papeleras para depositarlos.

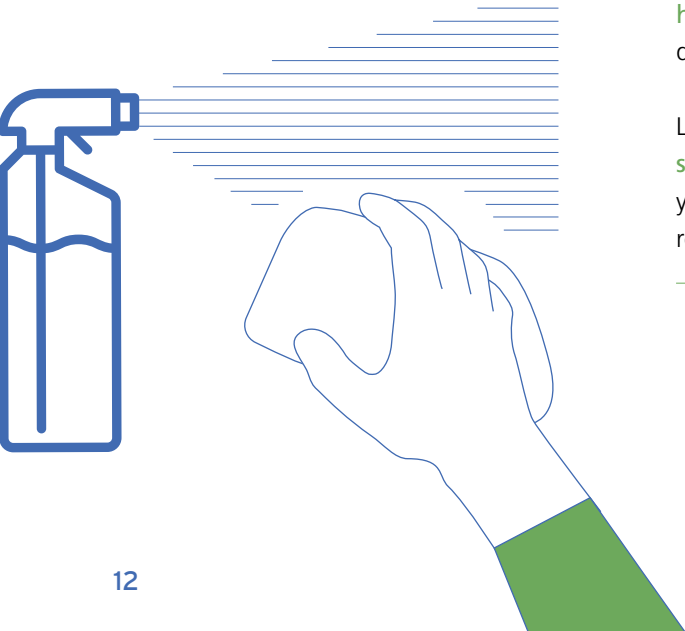
Aumentar la frecuencia e intensidad, y revisar los sistemas de ventilación de los lugares de trabajo para **garantizar la renovación del aire**.

En las instalaciones en las que se disponga de ellos, **revisar los filtros de alta eficiencia (HEPA)**, los **sistemas de presión negativa** o las **medidas de seguridad biológica**.

Limpieza exhaustiva de las superficies, especialmente de aquellas en las que el contacto con las manos es más frecuente (pomos, puertas, barandillas, mostradores, ordenador, mandos y pulsadores, máquinas, equipos de trabajo, etc). Establecer un protocolo de limpieza de vehículos.

Evitar compartir comida, bebida, herramientas y otros objetos como equipos y dispositivos de otros trabajadores. **Si es necesario compartirlos, hay que higienizarlos previamente**. Si no es posible, lavar las manos inmediatamente después de su uso.

Las tareas del personal de limpieza se harán con **mascarilla y guantes de un solo uso**. **La ropa de trabajo** se meterá en una bolsa cerrada para su traslado y **se lavará con agua caliente (>60° C)** con los detergentes habituales. Si la ropa no se puede lavar a esa temperatura, usar aditivos para la desinfección.



2.2.6 USO DE MASCARILLAS Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Se intentará conseguir la protección de los trabajadores preferentemente mediante medidas organizativas o de protección colectiva. No obstante, cuando no se pueda mantener la separación o las distancias, cuando las autoridades sanitarias así lo recomienden o cuando la evaluación de riesgos así lo determine, se indicará la utilización de los equipos de protección adecuados, tales como mascarillas, guantes, pantallas de protección, etc.

Seleccionar y proponer la combinación necesaria de equipos de protección en función del nivel de riesgo evaluado (mascarillas, guantes, gafas, pantallas, ropa de protección, etc.). Elegirlos teniendo en cuenta no solo su nivel de protección, sino también otros aspectos como la ergonomía y el ajuste, la posibilidad y garantía de descontaminación, la disponibilidad en el mercado, etc.

Se cumplirá una estricta higiene de manos antes y después de la colocación y retirada del equipo de protección.

Formar al personal en su utilización, especialmente sobre la colocación, la retirada y la eliminación.

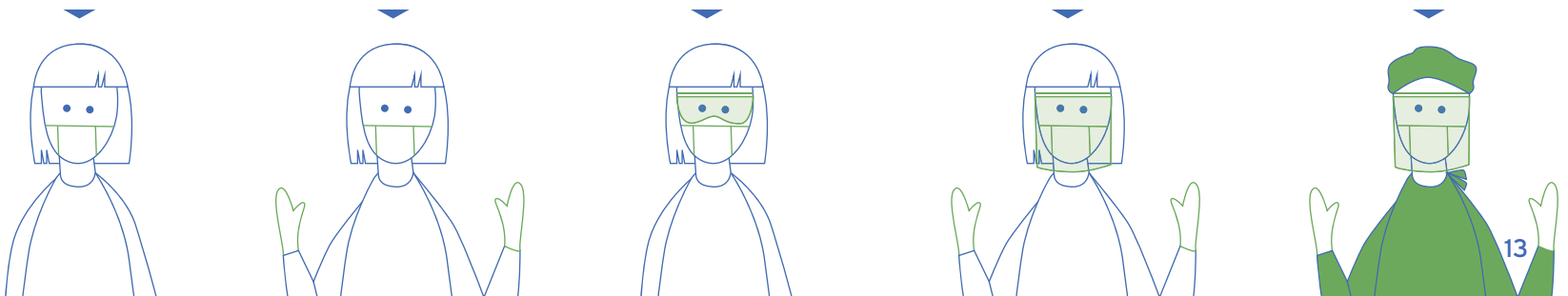
Mantener, almacenar, usar y eliminar correctamente los equipos de protección.

Compatibilizar su uso con seguir utilizando los EPI necesarios para el desarrollo del trabajo habitual.

Para más información sobre las mascarillas de protección o los EPI ante el coronavirus:

https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Generalidades/Tabla_resumen_de_productos_EPI_y_PS_v1.5.pdf

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf



2.2.7 FORMACIÓN E INFORMACIÓN

Formar e informar al personal sobre las medidas de prevención específicas relacionadas con la COVID-19 teniendo en cuenta las instrucciones de las autoridades sanitarias, actualizadas en cada momento.

Difundir las recomendaciones de las autoridades sanitarias para prevenir el coronavirus.

Informar de los procedimientos y de las medidas preventivas básicas (distanciamiento social, limpieza de manos, etiqueta respiratoria), así como de las establecidas en la empresa, a los trabajadores, clientes, usuarios, proveedores, subcontratas, etc.

Informar de los procedimientos de actuación ante casos sospechosos de la COVID-19 **en el centro de trabajo**.

Reiterar la necesidad de lavar frecuentemente las manos, reducir al máximo el contacto de las manos con la cara, utilizar la etiqueta respiratoria y respetar el distanciamiento social. Dar instrucciones sobre cómo hacerlo adecuadamente.

Colocación **de información visual en lugares estratégicos** (carteles, folletos, etc.).

Formar al personal sobre el uso de los equipos de protección y de las medidas preventivas específicas para su nivel de riesgo.

Formar a las personas trabajadoras **en el mantenimiento, almacenamiento adecuado y eliminación final** de los equipos de protección seleccionados.

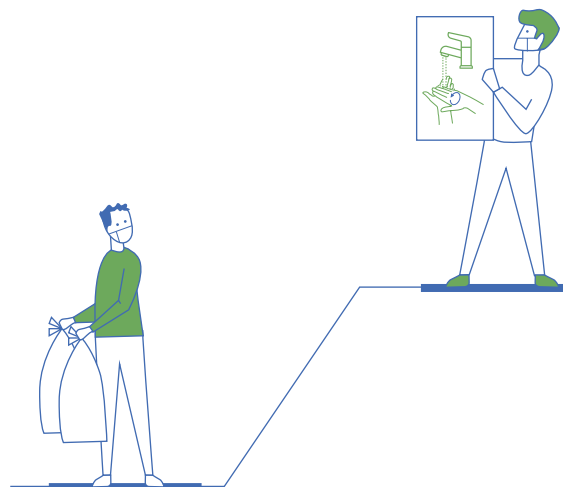


2.2.8 GESTIÓN DE RESIDUOS

Gestionar los **residuos comunes de la forma habitual**.

Depositar el material de higiene personal (mascarillas y guantes) **en la fracción resto de la basura**.

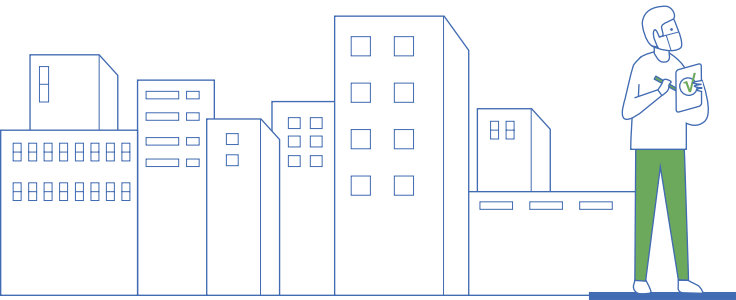
Si existe material contaminado por una infección en la empresa, **colocar la bolsa en una segunda bolsa cerrada y depositarla en la fracción resto de la basura**.



2.3. MECANISMOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL

Deberán incluirse mecanismos de seguimiento y control, y, entre ellos, por lo menos los siguientes:

- Mecanismos que aseguren la **gestión del cumplimiento** de las medidas preventivas contenidas en el plan y la comunicación dentro de la jerarquía de la empresa.
- Mecanismos que aseguren la **actualización permanente del plan**, de la evaluación de riesgos y de las medidas preventivas a aplicar en función de la actualización de la situación, de la normativa, de las recomendaciones de las autoridades, etc., especialmente en lo que se refiere a la clasificación de los trabajadores según el nivel de riesgo.
- Mecanismos de control de la **gestión de casos y de las medidas de emergencia**.



3

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

LEGISLACIÓN LABORAL Y ECONÓMICA

- a. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.
- b. Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- c. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- d. Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social de la COVID-19.

PROTOCOLOS E INFORMACIÓN DE SANIDAD Y SALUD PÚBLICA

- a. Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2.
https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLC_COVID-19.pdf
- b. Nota interpretativa de los escenarios de riesgo de exposición establecidos en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2).
https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/NOTA_INTERPRETATIVA_TABLA_1_PROCEDIMIENTO_SPRL.pdf

	<p>c. Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control en la fase de transición de la pandemia de la COVID-19. Indicadores de seguimiento. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Estrategia_vigilancia_y_control_e_indicadores.pdf</p> <p>d. Otros procedimientos específicos pueden encontrarse en: https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm</p>
INFORMACIÓN TÉCNICA DEL INSST	<p>a. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relacionados+con+la+exposici%C3%B3n+a+agentes+biol%C3%B3gicos/22fd163d-8d8f-4259-a571-c0c14aeebeaf</p> <p>b. Directrices para diversos sectores. https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19</p>
INFORMACIÓN DEL SERGAS	<p>https://coronavirus.sergas.es/</p>
DOCUMENTACIÓN DEL ISSGA	<p>http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso_0018.html</p>

3

COLOCACIÓN CORRECTA DE LA MASCARILLA HIGIÉNICA O QUIRÚRGICA

Lavar las manos con agua y jabón antes de manipular la mascarilla. Identificar la parte superior y/o el lado correcto de esta. Colocarla en la cara y ajustar, si dispone de ella, la pinza nasal a la nariz.

Colocar bien las bandas, según el modelo de mascarilla: por detrás de las orejas, o la banda inferior por la parte de atrás del cuello y la superior por la parte posterior de la cabeza.

Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla y verificar que esta queda cubierta en su totalidad.

Presionar la pinza nasal, si la tiene, con los dedos índices de ambas manos para ajustarla a la nariz. Verificar que la mascarilla está colocada correctamente, comprobando el sellado y la ausencia de molestias respiratorias.



Una vez ajustada, no tocar la mascarilla con las manos. Si el usuario necesita tocar la mascarilla, previamente debe lavar las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.

FORMA CORRECTA DE PONER Y RETIRAR LOS GUANTES

Paso 1: Lavar las manos antes de poner los guantes.

Paso 2: Retirar los guantes y desecharlos.

Paso 3: Lavar las manos después de sacar los guantes.



TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

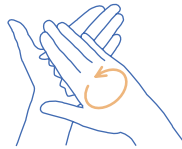
TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



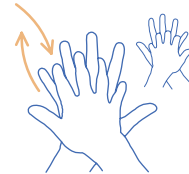
1. Humedecer las manos.



2. Aplicar suficiente jabón.



3. Frotar palma sobre palma.



4. Frotar palma sobre dorso con los dedos entrelazados, y viceversa.



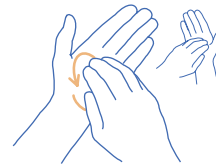
5. Frotar palma sobre palma con los dedos entrelazados.



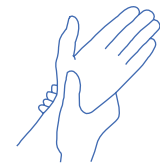
6. Frotar el dorso de los dedos sobre la palma contraria.



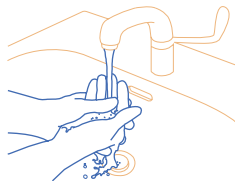
7. Frotar los pulgares mediante un movimiento rotatorio.



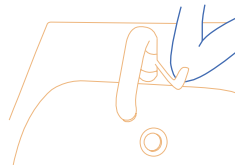
8. Frotar las yemas de los dedos sobre la palma de la mano contraria con un movimiento circular.



9. Frotar cada muñeca con la mano contraria.



10. Aclarar con agua.



11. Cerrar el grifo con el codo o bien con una toalla de un solo uso.



12. Secar con una toalla de papel desechable.



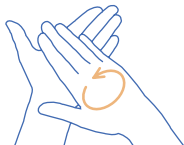
13. Este proceso debe llevar entre 40 y 60 seg.

Adaptado de NHS y World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

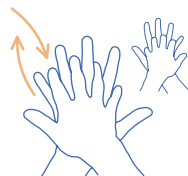
TÉCNICA DE HIGIENE DE MANOS CON PREPARACIONES ALCOHÓLICAS



1. Depositar en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



2. Frotar las palmas de las manos entre sí.



3. Extender el producto entre los dedos.



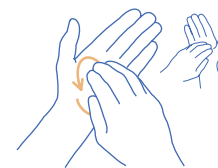
4. Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5. Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano contraria, agarrando los dedos.



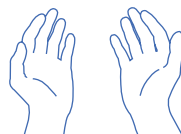
6. Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



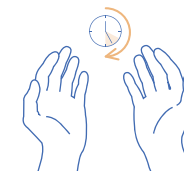
7. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



8. Frotar cada muñeca con la mano contraria.



9. Esperar hasta que el producto se evapore y las manos estén secas (no use papel ni toallas).



10. Este proceso debe llevar entre 20 y 30 seg.

Adaptado de NHS y World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

