

# PREVENCIÓN E SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS NAS PERRUQUERÍAS

## PREGUNTAS FRECUENTES

24 de novembro de 2020

### Que debo facer no relativo á limpeza e desinfección antes de iniciar a actividade?

› Ao inicio da actividade, débese elaborar **un plan de limpeza e desinfección** que garanta a subministración de produtos e o seu axeitado funcionamento, a través do oportuno rexistro destas accións, con especial atención a sanitarios, billas de aseos, mostradores, tocadores, pomos de portas, TPV, equipos informáticos e outras zonas ou equipos críticos.

### Que debo facer se un empregado/a presenta síntomas de estar contaxiado polo coronavirus durante a xornada laboral?

› Deberase establecer un **protocolo para evitar o contaxio** no caso de que xurdan síntomas da enfermidade estando no traballo de forma que:

| A persoa afectada o comunique na empresa.

| No caso de usuarios ou clientes, deberase contactar co centro de saúde correspondente ou co teléfono de referencia da comunidade autónoma de Galicia para residentes (900 400 116) ou para persoas provenientes doutras comunidades (881 002 021) para a súa avaliación.

| No caso do persoal traballador, contactarase co seu centro de saúde ou co Servizo de Prevención de Riscos Laborais ou co teléfono de referencia da comunidade autónoma de Galicia (900 400 116), e seguiranse as súas instrucións.

| No caso de percibir que a persoa que inicia síntomas estea nunha situación de gravidade ou teña dificultade para respirar, avisarase ao 061.

| Á espera de valoración por parte dos servizos médicos, afastar á persoa do resto do persoal, e levala a unha estancia separada, se é posible ben ventilada, e poñeráselle unha máscara cirúrxica.

### Se un empregado/a presenta síntomas de estar contaxiado, como tería que actuar?

› As persoas que experimenten algún dos síntomas máis comúns compatibles con COVID-19, tales como febre, calafríos, tose, sensación de falta de aire, diminución do olfacto e do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral, diarrea ou vómitos, deberán permanecer no seu domicilio, informar á empresa e comunicalo ao seu servizo sanitario coa maior brevidade.

### Se un empregado/a tivo contacto estreito cun contaxiado, como tería que actuar?

› As persoas que estiveron en **contacto estreito**, entendido como máis de 15 minutos a distancias inferiores a 2 metros, cunha persoa enferma non deben ir traballar, incluso en ausencia de síntomas, e seguirán as instrucións dos profesionais sanitarios. Deben estar alerta por se aparecen síntomas desta enfermidade.

### Que debo facer se estou no grupo de traballadores especialmente sensibles ao coronavirus?

› **As persoas traballadoras especialmente sensibles ao Covid-19** son as que están incluídas nos grupos vulnerables e, ademais, a valoración do seu posto de traballo determinou que existe un risco medio, alto ou moi alto en relación coa exposición ao SARS-CoV-2. Non se terá en conta o risco baixo por ser similar ao comunitario.

› **As persoas traballadoras do réxime xeral da Seguridade Social** serán valoradas polo persoal sanitario do servizo de prevención de riscos laborais (SPRL) e de ser cualificadas como especialmente sensibles, deberán propoñerse as medidas preventivas adecuadas para minimizar o risco no medio laboral (colectivas ou individuais, adaptación de tarefas, recolocación...). Se non se poden adoptar as medidas preventivas, o médico do traballo do SPRL emitirá un informe para o médico de atención primaria.

› **As persoas traballadoras autónomas sen asalariados ao seu cargo** serán valoradas pola Inspección de Servizos Sanitarios e o resultado será comunicado ao médico de atención primaria, se procede a situación de incapacidade temporal será quen emita o parte. As solicitudes presentaranse pola persoa interesada ou polo seu representante legal mediante o procedemento PR004A (<http://sede.xunta.gal/tramitar/PR004A>).

› **As persoas traballadoras autónomas con asalariados ao seu cargo** deberán presentar un informe asinado polo médico de traballo dun SPRL nos mesmos termos que os sinalados para os traballadores do réxime xeral da Seguridade Social.

## Que medidas debo adoptar para desprazarme ao lugar de traballo?

› Nos **desprazamentos** teranse en conta sempre as regras de mobilidade ditadas polas autoridades:

| Sempre é **mellor** utilizar un medio de **transporte individual**.

| Para as persoas **maiores de seis ou máis anos é obrigatorio o uso de máscara** nos medios de transporte aéreo, marítimo, en autobús ou por ferrocarril, así como nos transportes públicos e privados complementarios de viaxeiros en vehículos de ata nove prazas, incluído o condutor, **agás** nos vehículos de turismo cando todas as persoas ocupantes convivan no mesmo domicilio

| Na **moto**, cando viaxen dous ocupantes, deberán levar **máscara ou casco integral** cando non convivan no mesmo domicilio.

| **Camiñando ou en bicicleta** é obrigatoria a **máscara** aínda que se poida garantir a distancia de 1,5 metros.

## Como podo facer para respectar a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas coas dimensións do meu local?

› Manter a distancia entre persoas é unha das principais medidas para evitar o contaxio. **O uso de máscara é obrigatorio** nos salóns de peiteado xa que é un espazo aberto ao público no que se pode concorrer con outras persoas usuarias, aínda que se poida manter a distancia de seguridade. As seguintes medidas poden axudar a manter a distancia de seguridade:

| Atender sempre con **cita previa** para controlar o aforo.

| Adaptar os **horarios de apertura** e organizar o persoal en **quendas** para evitar coincidencia de persoas.

| **Reorganizar as zonas de traballo** deixando un posto baleiro entre clientes nas zonas de tocadores e lavacabezas.

| **Evitar aglomeracións do persoal** nas zonas de descanso e de preparación de produtos.

| Valorar se se poden manter as **zonas de espera**.

| Instalar **pantallas de separación e/ou sinalizar** o chan mediante adhesivos ou postes separadores para axudar a cumprir coas distancias, especialmente na zona de recepción e de cobro.

## Como debo lavar as mans para manter unha boa hixiene?

› Hai que lavalas con frecuencia durante 40-60 segundos con auga e xabón. Pódense utilizar preparados/solucións de base alcohólica. O uso destes produtos non será adecuado se as mans están visiblemente sucias/contaminadas. Lavar as mans antes e despois de atender un cliente.

## Como debo manter unha correcta hixiene respiratoria?

- › Débese aplicar a **etiqueta respiratoria**: se esbirramos ou tusimos con máscara, cambiala despois e lavar as mans. Se retiramos a máscara para tusir ou esbirrar, debemos cubrir o nariz e a boca cun pano e refugalo a un cubo de lixo preferentemente con tapa e pedal. Se non se dispón de panos empregar a parte interna do cóbado para non contaminar as mans e lavalas despois
- › Sempre hai que evitar tocar os ollos, o nariz e a boca porque as mans facilitan a transmisión.

## Como debo organizarme co material e produtos de traballo (secadores, xampús, peites, etc.) para evitar contaxios?

- › **Cada estilista** deberá ter o seu **propio material de traballo** que non compartirá con outros. Deberá facer unha correcta limpeza e desinfección de ferramentas e o lavado a conciencia das mans ao cambiar de cliente.
- › Recoméndase **non compartir** entre estilistas os **produtos** (xampús, xeles, máscaras, etc.). De ter que facelo hixienizar o envase entre usuarias.
- › É mellor **non usar a bandoleira** para portar as ferramentas.

## Que debo facer coa roupa e o calzado de traballo?

- › Utilizarse sempre **roupa de traballo** e un **calzado específico** que non se levará fóra do local. O calzado será fácil de limpar e adecuado e seguro para o uso no salón.
- › A roupa de traballo meterase nunha bolsa pechada para o seu traslado e lavarase con auga quente (60-90°C) cos deterxentes habituais.

## Que medidas debo tomar para mellorar a ventilación do local?

- › **Ventilar** o local como mínimo de **forma diaria** e durante o tempo necesario para asegurar a renovación do aire. Asegurar a renovación igualmente se hai sistemas de climatización ou ventilación instalados e vixiar o seu correcto funcionamento e mantemento.

## Con que frecuencia e como debo facer a limpeza e desinfección do local e das zonas comúns?

- › Hai que **aumentar a frecuencia da limpeza/desinfección** de espazos de traballo e superficies, en especial as que se tocan máis (mostradores, tocadores, cadeiras, pomos das portas, teclados, chaves da luz, teléfonos, TPV, aseos, etc.). Realízala polo menos unha vez ao día.
- › Deixarase o posto de traballo o máis despexado posible para facilitar a limpeza.
- › Usaranse luvas para a limpeza e desinfección dos espazos.
- › **Limparase** sempre a zona de traballo nos **cambios de quenda**.
- › A limpeza elimina xermes, sucidade e impurezas e é importante que haxa unha boa limpeza antes de proceder á desinfección con lixivia diluída. Tras o uso dos espazos e manipulación de materiais proceder sempre á limpeza con disolución desinfectante, utilizar desinfectantes que atoparemos en supermercado, autorizados e rexistrados en España, respectando sempre as instrucións de uso:

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

## É aconsellable utilizar ozono como medio de desinfección?

- › Na **listaxe de biocidas con actividade virucida publicada polo Ministerio de Sanidade non figura o ozono**, malia que as súas capacidades virucidas estean a ser avaliadas na actualidade pola Unión Europea.

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

› Actualmente, non existe **ningún produto virucida** que **esteá autorizado para o seu uso por nebulización sobre as persoas**. Por tanto, esta técnica de aplicación que se anuncia nos denominados túneles desinfectantes de ningún modo pode ser utilizada sobre persoas. Un uso inadecuado de biocidas introduce un dobre risco, posibles danos para a saúde humana e dar unha falsa sensación de seguridade.

› Así mesmo, ante a detección dun incremento de empresas doutros sectores, como poden ser os de limpeza ou de mantemento, que están a ofertar servizos de desinfección en espazos públicos e privados con motivo do Covid-19, lémbrese que todas as empresas que presten servizos de desinfección a terceiros mediante o uso de biocidas, deben estar **inscritas no Rexistro Oficial de Establecementos e Servizos Biocidas da Comunidade Autónoma de Galicia** (ROESB Galicia), o que vai a asegurar que estas empresas estean suxeitas a constantes inspeccións por parte das autoridades sanitarias e ademais contén con persoal técnico cualificado para desempeñar as tarefas de desinfección.

› En canto ás máquinas xeradoras de ozono:

| Non está avaliada esta forma de uso do ozono para a desinfección, descoñécese a súa eficacia contra o virus, a dose adecuada e a perigosidade para este uso concreto.

| Non existen biocidas rexistrados a base de ozono para ningún tratamento.

| Quen utilice esta máquina faino baixo a súa responsabilidade.

| Unha empresa rexistrada no Rexistro Oficial de Servizos Biocidas non podería utilizalas xa que só poden usar biocidas autorizados.

### **Podo usar lámpadas de luz ultravioleta para a desinfección do local?**

› Como para o ozono, a normativa europea obriga a que todos os produtos que se vaian usar como **desinfectantes sexan avaliados e rexistrados antes da posta no mercado**, e por iso o Ministerio de Sanidade está a insistir en que todos os desinfectantes que se usen contra o virus sexan efectivamente virucidas (eliminan ou inactivan o virus) e seguros na súa utilización.

› En canto ás lámpadas de luz ultravioleta (UV):

| A luz UV non debe nunca ser aplicada sobre as persoas. Os efectos daniños comprobados son sobre a pel e sobre os ollos.

| Non se avaliou o uso de lámpadas UV para desinfección de superficie. A luz UV máis efectiva contra o virus é a máis prexudicial para as persoas, a súa aplicación requiriría de persoal experto e aplicación con todas as medidas de seguridade.

| Un dos problemas da luz UV parece ser a súa capacidade limitada de penetración nos materiais e polo tanto parece ser eficaz para matar xermes cando se trata por exemplo de superficies lisas.

| Ademais, a súa utilización nunha empresa require cumprir co estipulado no Real decreto 486/2010, de 23 de abril, sobre a protección da saúde e a seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a radiacións ópticas artificiais, para o cal se deberá solicitar o asesoramento do Servizo de Prevención.

| Tendo en conta o exposto hai que ter presente que actuar sobre as diferentes vías polas que se pode producir o contaxio e a diseminación do virus amósase moito máis eficaz que aplicar medidas remedio posteriores. É polo tanto primordial elevar ao máximo as medidas preventivas, tanto as medidas de hixiene persoal e de limpeza, como gardar a distancia de seguridade, o uso de equipos de protección, e como outras medidas específicas.

| Por último, e de xeito aclaratorio, cómpre dicir que o concepto “hixienizar”, reflectido nas guías do Ministerio de Sanidade, ten unhas connotacións que non acadan o rendemento dunha desinfección que require ser levada a cabo con produtos testados (neste caso como virucidas) e cun procedemento que asegure eficacia e seguridade. En calquera caso, cando a desinfección non sexa posible, outras técnicas alternativas, por exemplo a aplicación de vapor quente sobre pezas de vestir, o illamento temporal de produtos ou outros tratamentos, poden encadrarse no ámbito da hixienización.

### **Como debo facer co material que se emprega coa clientela (capas, toallas, etc.)?**

› Na medida do posible, utilizaranse **materiais desbotables** (capas, toallas, etc.) para a clientela. Refugalos en contedor con tapa, pedal e bolsa recambiable.



› O **material que reutilice** (toallas, capas, batas, etc.) debe depositalo despois de cada cliente nun contedor con tapa, pedal e bolsa recambiable para o seu lavado. Non sacudir este material antes de introduci-lo na lavadora. Usar auga quente (60-90°C) e o deterxente habitual para o seu lavado.

### Sería recomendable dispor de produtos para a hixiene de mans para a clientela?

› Si, é recomendable poñer a disposición dos clientes en distintos puntos xel hidroalcohólico, especialmente no acceso.

### Que fago coa roupa de abrigo da clientela?

› Deberá cubri-la cun plástico antes de gardala no roupeiro.

### Podo seguir ofrecendo á clientela algunha bebida ou prensa mentres esperan a ser atendidos?

› Recoméndase ofrecer só **auga** aos clientes, preferiblemente en **botellas individuais**. De ter dispensador de auga, utilizar vasos desbotables e desinfectalo varias veces ao longo do día.

› Tamén se deben **retirar todas as revistas, tablets e catálogos de información** para evitar a súa manipulación por diferentes persoas.

### Cal é o medio de pago máis seguro?

› Recoméndase fomentar o pago por **medios electrónicos** (tarxeta, móbil). Se non é posible, ter un recipiente para depositar os cartos.

### Cando se recomenda o uso de máscaras de protección?

› Cómpre ter en conta que a forma óptima de previr a transmisión é usar unha **combinación** de todas as **medidas preventivas** e que a protección persoal debe considerarse un complemento.

› Será **obligatorio o uso da máscara** en todo momento, aínda que se poida **garantir a distancia de seguridade interpersonal** de 1,5 metros, xa que o salón de peiteado é un espazo pechado aberto ao público.

### Con que frecuencia debo cambiar a máscara de protección?

› Cambiar a máscara tan pronto como estea húmida e non reutilizar as de un só uso. Non se debe colocar en posición de espera na fronte ou debaixo da barbela.

### Podo seguir usando as luvas habituais?

› Si, pódense seguir usando as **luvas habituais nas distintas tarefas**, sen descoidar a hixiene e cambiándoas despois de cada actividade (recepción de clientes, execución dun servizo, cobro, etc.).

› Hai que lavar sempre as mans antes de poñer e despois de quitar a protección persoal e hai que evitar tocar a cara mentres se use.

› O uso de luvas **non debe substituír a hixiene das mans**. As luvas mal utilizadas poden crear unha falsa sensación de seguridade e poden ser tamén un vehículo transmisor da contaminación.

### Como debo poñerme a máscara correctamente?

› Débense seguir os seguintes pasos na colocación correcta da máscara hixiénica ou cirúrxica:

| Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.

| Colocar ben as bandas, segundo o **modelo de máscara**. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

| Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.

| Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustala ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

| Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

### Debo tomar medidas especiais co lixo do local?

› Os residuos ordinarios xestionaranse da **forma habitual**.

› O **material de hixiene persoal** (máscaras, luvas) depositarase na fracción resto do lixo, en ningún caso nos específicos de vidro, papel ou envases.

### Que debo ter en conta no relativo á limpeza do local no caso de que estivera algunha persoa contaxiada?

› Débense limpar todas as superficies que se toquen con frecuencia como mesas, tiradores de portas, accesorios do baño, inodoro, teléfono, pasamáns de escaleiras, interruptores, teclados de ordenadores, tablets, etc.

› Para proceder a limpeza e desinfección **empregar máscara cirúrxica** (non tocala mentres se usa), **bata e luvas desbotables**.

› Antes de comezar a limpar ventile ben a estancia.

### Como podo realizar a desinfección do local nese caso?

› Para a **desinfección do local** no caso de que estivera algunha persoa afectada polo coronavirus pode proceder do seguinte xeito:

| Empregue unha disolución de lixivia comercial que sexa apta para a desinfección de augas: prepárea medindo 20 mililitros cunha xiringa (ou 2 culleres sopeiras) e engádaa a 1 litro de auga. Prepare a mestura xusto antes de usala, en auga a menos de 50°C. deixe actuar polo menos a disolución 10 minutos. Pódese usar tamén unha solución desinfectante de uso doméstico con eficacia probada ante virus.

| Utilice panos desbotables, ou rolo de papel, ou cabezais de mopa desbotables para facelo que despois botará ao lixo en dobre bolsa.

| Os obxectos que non se poden limpar con solucións desinfectantes pódense limpar con vapor (por exemplo mobles tapizados).

### Como podo realizar a limpeza de pezas de roupa e obxectos que estivesen en contacto directo coa persoa contaxiada?

› No caso da **limpeza de pezas de roupa** que estivesen en contacto directo coa persoa afectada farase o seguinte:

| Meta toda a roupa que precise lavarse nunha bolsa. Introdúzaa noutra bolsa limpa.

| Ao retirar a roupa da bolsa non a sacuda e introdúzaa inmediatamente na lavadora. Fágao con coidado e se é posible baleire a bolsa dentro. Lave as mans e poña en marcha a lavadora. Use un programa de auga quente (por riba de 60°C), se non, use a temperatura máis alta que poida empregar segundo a prenda.

| Lave esta roupa separada de outra.

› Para os **obxectos que se poden somerxer en auga:**

| Láveos con auga quente e deterxente. Póñaos a remollo separado do resto de utensilios que non estiveron en contacto coa persoa afectada e despois láveos ben e aclare.

| Pódese usar un lavalouzas cun programa > 50°C. Neste caso pódese mesturar con outros utensilios non afectados pola persoa enferma.

**Neste caso, como debo xestionar o material contaminado ao rematar a limpeza?**

› Na **xestión do material contaminado** terase en conta o seguinte:

| O cubo do lixo que se use para a limpeza terá tapa e pedal de apertura e estará provisto dunha bolsa que debe ser resistente e que se poida pechar moi ben (preferiblemente con peche hermético).

| Cando remate a limpeza retire as luvas, a bata e máscara, nesta orde e desbóteas nunha bolsa do lixo con peche hermético (bolsa 1) que se pechará inmediatamente. Lave as mans correctamente. Cando vaia retirar o lixo meterá esta primeira bolsa noutra limpa (bolsa 2), tamén con peche hermético.

| A bolsa 2, cos residuos anteriores, depositarase na bolsa de lixo (bolsa 3) co resto dos residuos domésticos. A bolsa 3 tamén se pechará adecuadamente.

| Inmediatamente despois de retirar o lixo, lave as mans de novo con auga e xabón, polo menos 40-60 segundos .

| Non arrastre polo chan as bolsas do lixo ou da roupa.

| O lixo que se xere na limpeza eliminarase nos contedores habituais do lixo, é dicir, os de restos xerais, en ningún caso nos específicos de vidro, papel e envases. Procure eliminar todos os residuos xuntos e dunha soa vez.