

# Coidémonos para poder seguir axudando aos demais

#grazasxtanto



## Aula Virtual (ACIS)

Tes á túa disposición os cursos de autoformación:

- > **Coñecementos básicos e medidas de prevención ante o novo coronavirus (SARS-CoV-2)** (4 h)
- > **Prevención de riscos biolóxicos** (5 h) con vídeos sobre a posta e retirada segura dos EPI.
- > **Hixiene de mans na atención sanitaria** (7 h)
- > **Vacunación antiCOVID-19** (6 h)



### Usa máscara autofiltrante tipo FFP2 cando:

1. Esteas en **contacto estreito** con casos sospeitosos, probables ou confirmados de COVID.
2. Realices **procedementos terapéuticos xeradores de aerosois (PXA)**. Recoméndase usar FFP3 en PXA con casos de COVID.
3. Esteas en contacto estreito con **pacientes sen máscara** (durante todo o encontro ou parte del), con ou sen síntomas.



### Recomendación xeral de ampliación do uso da máscara tipo FFP2 considerando a situación epidemiolóxica actual<sup>1</sup>:

Póñense **máscaras FFP2** á disposición do persoal de atención primaria e hospitalaria que desenvolva tarefas **con contacto ou en proximidade (<1,5m) sen barreira física** (p.ex. anteparos) na **atención directa a pacientes** en unidades/servizos con actividade asistencial.

<sup>1</sup> Esta medida revisarase conforme a evolución da situación epidemiolóxica e o proceso de vacinación do persoal.



Podes **protexer a máscara tipo FFP2/3** durante a xornada **cubríndoa** cunha **máscara cirúrxica**.

Emprega **pantalla facial** sempre que prevexas risco de salpicaduras.



Realiza **hixiene de mans antes** de poñer e **despois** de quitar a máscara, e durante a secuencia de posta ou retirada do conxunto de EPI cando as mans se contaminen.



**Durante o seu uso evita tocar a máscara** ou axustala porque pode estar contaminada.

Entre usos garda a máscara na bolsiña de papel transpirable.

**Cambia a máscara** no caso de que sufra algún dano ou alteración.



Segue unha **secuencia segura de retirada** do EPI.

Lembra que o equipamento de protección respiratoria deberá quitarse en último lugar.

**Desbota** tras o seu uso continuado a máscara FFP2/3 **ao final da xornada** e a máscara cirúrxica **cada 4 horas**.



**Deposita os EPI reutilizables no recipiente** para a súa posterior limpeza e desinfección.

**Refuga** os EPI desbotables usados na atención a casos de COVID como residuos **de Clase III**.

## O conxunto de todas as estratexias de prevención fará que o traballo se desenvolva de maneira segura:

- > Realiza **auto-vixilancia continua** ante síntomas de COVID.
- > Extrema as medidas de **hixiene de mans e respiratoria**.
- > **Mantén a distancia** interpersonal.
- > **Respecta as capacidades** e ocupacións máximas dos espazos.
- > Procura **manter grupos estables** de relación.
- > Diminúe o ton de voz, **fala en ton baixo** evitando berrar.
- > **Evita compartir obxectos** na medida do posible.

PARA CALQUERA DÚBIDA CONTACTA COA  
**UNIDADE DE PREVENCIÓN DE  
RISCOS LABORAIS (UPRL).**

**SOLICITA OS EQUIPAMENTOS DE  
PROTECCIÓN AO TEU MANDO INTERMEDIO.**

<https://coronavirus.sergas.gal>