

MANUAL DE ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA COVID-19 EN ASISTENCIA PERSONAL



MANUAL DE ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA COVID-19 EN LA ASISTENCIA PERSONAL

EDITADA POR PREDIF CASTILLA Y LEÓN
FINANCIADA POR FUNDACIÓN ONCE

VALLADOLID, 2020



ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS
2. QUÉ ES EL CORONAVIRUS, CÓMO SE TRANSMITE Y SÍNTOMAS
3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS/AS ASISTENTES PERSONALES
 - 3.1 PRECAUCIONES GENERALES
 - 3.2 MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN TAREAS PERSONALES
 - 3.3 MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN TAREAS EN EL HOGAR
 - 3.4 MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN TAREAS DE ACOMPAÑAMIENTO Y CONDUCCIÓN
 - 3.5 OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS
4. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
 - 4.1 MASCARILLAS Y PROTECCIÓN OCULAR (PANTALLAS, GAFAS...)
 - 4.2 GUANTES DE PROTECCIÓN
 - 4.3 ROPA DE PROTECCIÓN
5. PREVENCIÓN ANTE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES DERIVADOS DE LA SITUACIÓN
6. ¿QUÉ DEBO HACER SI...?
 - 6.1 .SOY ASISTENTE/A PERSONAL
 - 6.2 SOY PERSONA USUARIA DEL SERVICIO INTEGRAL DE ASISTENCIA PERSONAL
7. TELÉFONOS DE INTERÉS
8. BIBLIOGRAFÍA

1. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

La Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China), el 31 de diciembre de 2019, informó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre un grupo de casos de neumonía de etiología desconocida. El agente causante de esta neumonía fue identificado como un virus de la familia Coronaviridae al que se ha denominado SARS-CoV-2.

El cuadro clínico asociado a este virus se ha denominado COVID-19. El día 11 de marzo, la OMS declaró la pandemia mundial.

La crisis ocasionada por la pandemia de la COVID-19 ha puesto en relieve la mayor vulnerabilidad en la que se encuentran las personas con necesidades de apoyo para el desarrollo de sus actividades de la vida diaria. La emergencia sanitaria ha sido también una emergencia social, en tanto en cuanto han sido determinados sectores de población los más afectados.

Se considera que las personas con discapacidad y/o en situación de dependencia son especialmente sensibles a padecer determinadas complicaciones en su evolución o sufrir las consecuencias del coronavirus con una mayor severidad considerándose grupo de riesgo, debido a:

La emergencia sanitaria ha sido también una emergencia social para determinados sectores de población.

- La propia situación de discapacidad, dependencia o patologías que puedan ir asociadas.
- La necesidad de contar con apoyos personales para el desarrollo de sus actividades de la vida diaria que eleva el riesgo de contagio.

Ante esta situación, la asistencia personal se ha convertido, ahora más que nunca, en un apoyo idóneo para que las personas con discapacidad o en situación de dependencia puedan tener garantizado su derecho a vivir de forma independiente. El apoyo a las personas con discapacidad y/o dependencia es una prioridad para



PREDIF Castilla y León, y el servicio de asistencia personal ha demostrado ser flexible, adaptándose a cualquier momento y circunstancia.

El presente documento tiene la finalidad de señalar las medidas básicas que deben asumir e implementar, ante la emergencia surgida por la COVID-19, los/as asistentes personales y personas con discapacidad y/o dependencia durante el desarrollo del servicio de asistencia personal. Las medidas de prevención y protección que se adopten por los profesionales que trabajen en la atención a la dependencia, por las propias personas con discapacidad y/o en situación de dependencia, redes de apoyo y familias son fundamentales para la prevención de la transmisión de la COVID-19.

Los objetivos del presente documento serán:

1. Informar a los/as asistentes personales y personas con discapacidad y/o en situación de dependencia sobre las medidas de prevención y protección frente a la COVID-19.

2. Prevenir la transmisión de la enfermedad entre las personas usuarias y profesionales de la asistencia personal y el resto de la población en general.
3. Garantizar unos niveles adecuados de protección de los/as asistentes personales y las personas usuarias del Servicio Integral de Asistencia Personal (SIAP).
4. Ofrecer un servicio de asistencia personal de calidad con todas las medidas de seguridad ante la COVID-19.
5. La detección precoz de casos o posibles casos de contagios por COVID-19 y la puesta en marcha del protocolo de actuación adecuado.



2. ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS? ¿CÓMO SE TRANSMITE? SÍNTOMAS

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infección en una variedad de animales y en los seres humanos. Se trata de una enfermedad zoonótica que puede transmitirse de los animales a las personas.

El SARS-CoV-2 causa diversas manifestaciones clínicas englobadas bajo el término COVID-19. Los síntomas más comunes incluyen fiebre o febrícula (temperatura igual o superior a 37 grados), tos seca, dolor de garganta, dificultad respiratoria, pérdida de olfato, dolores musculares, de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.



El mecanismo principal de transmisión de este virus es por contacto directo con gotas respiratorias capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros; a través de las manos, superficies y objetos contaminados con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

Estas gotas infectan a otra persona a través de los ojos, la nariz o la boca. Según la Organización

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos seca, dolor de garganta, dificultad respiratoria, pérdida de olfato, dolor muscular...

Mundial de la Salud el tiempo que transcurre entre la exposición a la COVID-19 y el momento en que comienzan los síntomas suele ser de cinco o seis días, pero puede variar entre 1 y 14 días. Las personas asintomáticas, es decir, sin síntomas, también pueden transmitir el virus. En cualquier caso, es más probable que se infecte a otros en las primeras etapas de la enfermedad (independientemente de que la persona sea o no asintomática), por lo que el aislamiento temprano es muy importante. Las medidas de prevención y protección deben ir enfocadas a evitar el contacto por las diferentes vías de transmisión.

3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS/AS ASISTENTES PERSONALES

En el desarrollo del servicio de asistencia personal se produce un contacto directo y estrecho entre las personas que reciben el servicio y los/as asistentes personales, por ello, es de gran importancia conocer y aplicar las medidas de prevención y control encaminadas a minimizar las exposiciones de riesgo y prevenir la infección.

Si el/la trabajador/a, persona usuaria del servicio de asistencia personal o convivientes de ambas partes presentan síntomas compatibles con la enfermedad (fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, etc.), deberán iniciar el procedimiento correspondiente.

3.1.PRECAUCIONES ESTANDAR

El riesgo de contagio por el SARS-CoV-2 se debe minimizar mediante el uso de ciertas medidas de protección que son:

- Mantener la distancia interpersonal de, al menos, 2 metros.
- Realizar una higiene de manos adecuada con agua y jabón o solución hidroalcohólica. La higiene de manos es la medida principal, más sencilla y eficaz de prevención y control de la infección.
- Hacer uso de los equipos de protección individual (EPI).
- Utilizar guantes desechables, si se va a entrar en contacto directo con la persona usuaria, para la realización de algunas de las tareas. Tras su uso, se desecharán los guantes y el/la asistente personal se lavará y desinfectará las manos inmediatamente después. El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.



TECNICA DE HIGIENE DE MANOS

Realizar una técnica adecuada para la higiene de manos es fundamental para asegurar que están completamente limpias. Lavarse las manos es una medida preventiva sencilla que debe realizarse:

- Antes de entrar en contacto con la persona usuaria y su entorno: lavándose las manos, protegerá a la persona usuaria y su entorno de los gérmenes que pueda haber en sus manos.
- Antes y después de realizar una tarea de aseo personal: lávese las manos inmediatamente antes para evitar que los gérmenes puedan entrar en el cuerpo de la persona usuaria, y después.
- Tras hacer uso de los guantes.
- Después del contacto con el entorno y la persona que recibe el apoyo, para protegerte y proteger a él/ella y su entorno.

La técnica de higiene de manos puede realizarse tanto con agua y jabón como con un preparado con base alcohólica. Es vital realizar la técnica correctamente y durante los tiempos establecidos (40-60 segundos).

HIGIENE DE MANOS CON HIDROALCOHOL

1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b Frótese las palmas de las manos entre sí;

2 Frótese las palmas de las manos entre sí;

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

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

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

8 Una vez secas, sus manos son seguras.

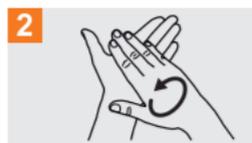
HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



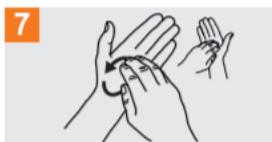
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



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



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

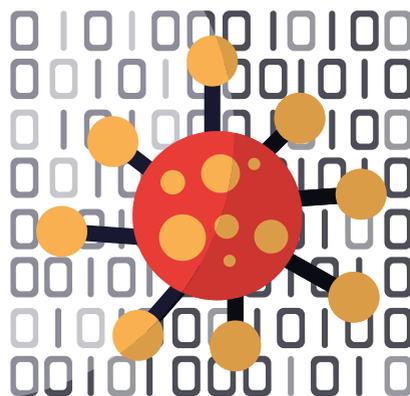
Clean Your Hands

Las tareas que realiza un/a asistente personal son definidas por la propia persona que recibe el servicio; son múltiples y variadas. Todas las medidas preventivas vistas anteriormente deben aplicarse junto con las medidas específicas recomendadas en función de la tarea a realizar y la situación en la que se encuentre la persona usuaria.

Se deben distinguir diferentes escenarios en los que se puede prestar apoyo:

- Personas usuarias que no sean sospechosas de tener la COVID-19.
- Personas usuarias que hayan estado en contacto con una persona con posible o confirmado COVID-19, personas positivas que tengan síntomas leves sin ingreso hospitalario o que ya hayan recibido el alta hospitalaria.

De forma genérica, ante casos sospechosos, probables o confirmados de COVID-19, la persona usuaria y el domicilio debe considerarse como infectados, por lo que los/as asistentes personales deberán tomar las máximas medidas preventivas y de protección. Deberán llevar el equipo de protección antes de acceder al domicilio y tendrán que retirárselo a la salida del mismo, desechándolo en una bolsa hermética y realizando inmediatamente después la higiene de manos. Asimismo, se recomienda que el/la asistente personal realice un cambio de ropa a la entrada y salida del domicilio.



3.2.MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN TAREAS PERSONALES

Las tareas personales engloban todas aquellas tareas de apoyo que están relacionadas directamente con la propia persona, por ejemplo, el aseo, vestido, necesidades fisiológicas, toma de alimentos y medicamentos, etc. Este tipo de tareas implican un alto riesgo de contagio, ya que, por las propias necesidades de apoyo que tienen las personas con discapacidad y/o dependencia, el contacto entre ambas partes es muy directo.

- Se recomienda, en la medida de lo posible, mantener la máxima distancia.
- Si la persona con discapacidad requiere de apoyo para su movilidad se recomienda, siempre que no quede comprometida la seguridad de la persona usuaria, agarrarse del hombro o la espalda, preferiblemente, de la persona que le asiste, considerando que los brazos son utilizados para cubrir estornudos o tos, por lo que podrían estar contaminados.
- El/la asistente personal y la persona usuaria deberán hacer siempre uso de los equipos de protección individual.
- Es recomendable que el/la asistente personal utilice una ropa para el trabajo diferente a la de la calle.
- Desechar los residuos teniendo en cuenta las indicaciones que se dan en el apartado “Manejo de residuos”.

3.3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN TAREAS EN EL HOGAR

Engloba todas aquellas tareas que se realizan dentro de la vivienda, por ejemplo, la limpieza de las estancias del domicilio, la realización de las comidas, ordenar la ropa, etc. Es fundamental mantener una correcta higiene y desinfección de los espacios del domicilio ya que el virus, además de transmitirse por contacto directo con otras personas, también puede transmitirse por contacto con las partículas que queden suspendidas sobre las superficies. No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie; puede variar desde unas pocas horas hasta varios días. Esta variación se produce en función de:

- El tipo de superficie.
- La temperatura.
- La humedad del ambiente.

3.3.1.DOMICILIO EN EL QUE NO HAY CASOS POSIBLES, PROBABLES O CONFIRMADOS COVID-19

- Limpieza en apoyo a persona sin COVID-19

- Se debe asegurar una correcta limpieza de todas las superficies y de los espacios.
- Se deben emplear los detergentes y desinfectantes autorizados (Ver listado de virucidas: <https://bit.ly/3dFYjmQ>)
- Para la limpieza de superficies se recomienda hacer uso de material textil desechable.
- Se pueden usar guantes domésticos (desinfectarlos con lejía tras su uso).
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- El material de limpieza desechable utilizado se introducirá en un contenedor de residuos con tapa (Ver apartado: “Manejo de residuos”).
- Ventilar bien el domicilio, de forma natural o artificial.

- Manejo de comida, ropa y vajilla :

- Después de realizar la compra, se recomienda lavar las frutas y las hortalizas como lo haría en cualquier circunstancia. Antes de tocarlas, deberá lavarse las manos con agua y jabón.
- Se recomienda no sacudir la ropa.
- Se debe lavar la ropa, preferentemente, con agua caliente.
- Siempre que sea posible se recomienda utilizar el lavavajillas para la limpieza de la vajilla (no utilizar ciclo corto) o lavar con agua caliente.
- Se deben lavar las manos siempre después de tocar la ropa o la vajilla.

MANEJO DE RESIDUOS EN DOMICILIOS SIN COVID-19

En los domicilios sin casos probables o confirmados de COVID-19 la gestión de residuos se continuará realizando de forma habitual. Se debe tener especial cuidado al depositar las bolsas en los contenedores y debe realizarse la higiene de manos cuando se regrese al domicilio.



3.3.2.DOMICILIO EN EL QUE SÍ HAY CASOS POSIBLES, PROBABLES O CONFIRMADOS COVID-19

- Limpieza en apoyo a persona con COVID-19
- La ropa de la persona contagiada deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento del lavado.
 - No se debe sacudir la ropa antes de lavarla.
 - La ropa de las personas con COVID-19 deberá lavarse con jabón o detergente a una temperatura de entre 60-90 °C.
 - La ropa debe dejarse secar completamente.
 - Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán preferiblemente en el lavavajillas o con agua caliente y jabón.
 - Las superficies que se tocan con frecuencia (manecillas, pomos de armarios, ventanas, cajones, pasamanos, barandillas, interruptores, grifos de agua, utensilios de cocina, etc.) deberán limpiarse y desinfectarse varias veces al día con un limpiador desinfectante o con lejía diluida (1 parte de lejía doméstica al 5 % en 50 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
 - Los objetos de uso personal como móviles, gafas, teclados, mandos a distancia, etc. deben desinfectarse con frecuencia.
 - La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con guantes, mascarilla y gafas o pantalla.

MANEJO DE RESIDUOS EN DOMICILIO EN EL QUE HAY CASOS POSIBLES, PROBABLES O CONFIRMADOS DE COVID-19

Los residuos generados por los/as asistentes personales y las personas usuarias (guantes, pañuelos, mascarillas, pañales...) durante el desarrollo del servicio con una persona con COVID-19 o sospechosa de tenerlo, deben eliminarse a una bolsa de plástico situada en un cubo de basura, preferiblemente con tapa y pedal de apertura. Esta bolsa de plástico debe cerrarse e introducirse en una segunda bolsa de basura que se depositará en una tercera bolsa de basura con el resto de los residuos domésticos. Inmediatamente después se realizará una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

3.4. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN TRASLADOS Y TAREAS DE ACOMPAÑAMIENTO Y CONDUCCIÓN

El/la asistente personal deberá tener en cuenta las siguientes medidas de prevención y protección en el desplazamiento a su puesto de trabajo y en la realización de tareas de acompañamiento que impliquen el desplazamiento de la persona usuaria:

- Siempre que sea posible, se recomienda que el desplazamiento se realice en transporte privado o caminando, evitando las posibles aglomeraciones.
- Desplazamientos en vehículos privados: preferentemente se realizará de manera individual, si es necesario que vayan dos personas, cada una deberá ir en una fila de asientos y en diagonal haciendo uso todos los integrantes del vehículo de la mascarilla. Se debe desinfectar el vehículo en cada uso. Para esta desinfección se puede utilizar cualquier producto con capacidad virucida.
- Desplazamientos andando: se recomienda mantener en todo momento la distancia social de, al menos, 2 metros con el resto de personas y evita cualquier aglomeración. Se debe evitar tocarse la cara y cualquier superficie.
- Desplazamientos en transporte público: se recomienda evitar aglomeraciones y, si es necesario, esperar al siguiente autobús, tren, metro... Se debe hacer uso de la mascarilla de protección, evitar tocar cualquier superficie y no tocarse la cara.
- Para el desplazamiento en taxi, se recomienda viajar solo una persona por fila de asientos y hacer uso de la mascarilla.

3.5. OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- Retirar anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- En caso de necesidad de utilizar el móvil se debe introducir en una bolsa de plástico y desinfectarlo tras su uso (para la desinfección del teléfono puede utilizarse alcohol 70°C).
- Evitar tocarse la cara llevar el pelo recogido.
- Evitar el uso de guantes por la calle, pueden generar una falsa sensación de seguridad y si se llevan largos periodos de tiempo es fácil su contaminación.
- Limpieza y desinfección de espacios y superficies.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas.
- Autoobservación.



4. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

La prevención de la transmisión de la enfermedad pasa por la aplicación de las medidas y recomendaciones preventivas anteriormente expuestas junto con un uso adecuado y correcto de los Equipos de Protección Individual (EPI). El uso adecuado de los EPIS es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico. A continuación, se detallan los EPI específicos y necesarios de los que deben hacer uso los/as profesionales de la asistencia personal y, en caso de ser necesario, las personas usuarias del servicio.

4.1.MASCARILLAS Y PROTECCIÓN OCULAR Y FACIAL

Se trata de un EPI que cubre la boca, nariz y barbilla. Las mascarillas son una medida de prevención más, no sustituye a las demás. Deben ser utilizadas por una sola persona y durante el espacio de tiempo recomendado para cada tipo. Es obligatorio para todas las personas salvo las excepciones: dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla, motivo de salud justificado que contraindique su uso, personas con discapacidad o situación de dependencia que presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización, o en actividades en las que resulte incompatible el uso de la mascarilla. Estas situaciones deben tener prescripción médica y certificado de exención.



Se deben seguir los siguientes pasos para garantizar que se coloca adecuadamente: Lavado de manos antes de tocar la mascarilla con agua y jabón o solución hidroalcohólica. Comprobar que no está rota. En caso de utilizar una mascarilla quirúrgica, el lado de color (generalmente azul) debe quedar hacia fuera. Localizar la parte superior y colocar la parte metálica o borde rígido sobre la nariz. Cubrir boca, nariz y barbilla y ajustarla para que no queden aberturas por los laterales, evitando que haya huecos entre la cara y la mascarilla. Evitar tocarla durante el tiempo que esté puesta. Quitarla manipulándola desde detrás de las orejas a la cabeza. Mientras se quita, mantenerla alejada. Debe desecharse en un cubo de basura, preferiblemente con tapa. Realizar una correcta higiene de manos después de retirarla.

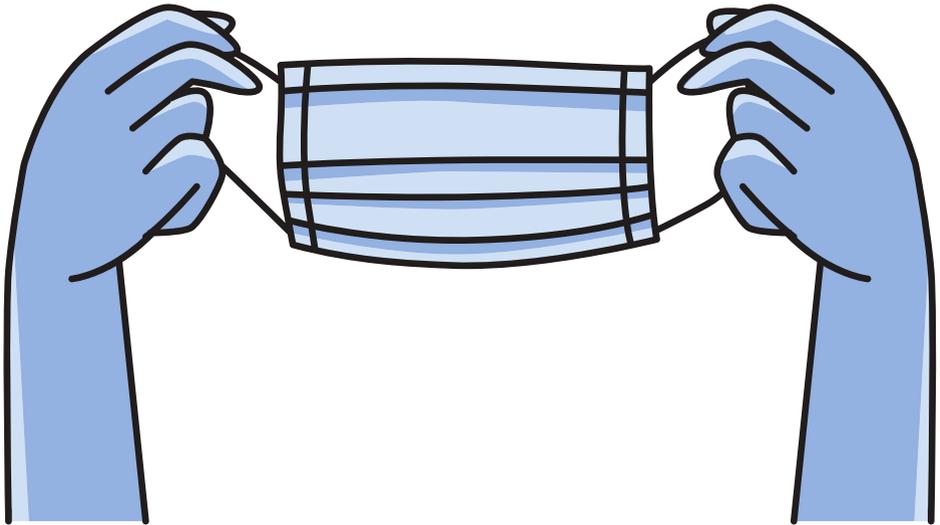
Qué no se debe hacer con las mascarillas:

1. Llevarla en el cuello.
2. Tocarla con las manos mientras se lleva puesta.
3. Sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde.
4. Usarla por un tiempo superior al recomendado (4 horas, en el caso de que la mascarilla sea quirúrgica).
5. Utilizar mascarillas húmedas, con suciedad, rasgadas o deterioradas.
6. Utilizar mascarillas que queden poco ajustadas.
7. Retirar para hablar.
8. Dejar la mascarilla usada sobre superficies o al alcance de otras personas.
9. Reutilizar, salvo que sean mascarillas higiénicas reutilizables.
10. Tirar al suelo.

El uso de mascarillas debe considerarse solo como una medida complementaria y nunca como reemplazo de las medidas preventivas de distanciamiento físico e higiene de manos, entre otras

Protección ocular y facial:

Pueden usarse gafas o pantallas faciales, entre otros, para protegerse los ojos y la cara de salpicaduras y gotas. El uso de gafas o pantalla facial siempre debe ir acompañado del uso de la mascarilla. En el caso de utilizar gafas, estas deben de quedar ajustadas a la cara.



4.2 . GUANTES DE PROTECCIÓN

Los guantes que se utilicen deben ser desechables. Es importante cambiarse los guantes cuando se realice un cambio de tareas como, por ejemplo, pasar de realizar tareas de aseo personal a tareas de limpieza.

Debe seguir los siguientes pasos para garantizar una colocación y retirada adecuada de los guantes:

1. Los guantes se deben de poner extendiéndolos por encima del puño del de la bata o de la ropa.
2. Para quitar los guantes se debe agarrar la parte exterior del guante con la mano en la que todavía tiene puesto el guante y retirarlo.
3. Posteriormente, se deben sujetar el guante que se ha quitado con la otra mano que aún tiene guante.
4. Por último, se deben deslizar los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante y quitarlo de manera que acabe cubriendo el primero.
5. Una vez retirados se deben desechar en el contenedor y realizar una higiene de manos adecuada.

Algunas recomendaciones para un uso adecuado de los guantes son:

- Retirarlos tras su uso y siempre tras el contacto con la persona usuaria.
- No deben ser lavados o descontaminados con solución alcohólica.
- Cambiarse de guantes si se rompen o están sucios.
- Realizar higiene de manos inmediatamente antes y después de ponerlos y retirarlos.



4.3. ROPA DE PROTECCIÓN

La ropa de protección es fundamental para protegerse de la posible salpicadura de secreciones o fluidos biológicos procedentes de la persona a la que se está prestando el apoyo. Esta ropa debe desecharse una vez utilizada (Ver apartado: “Manejo de residuos”). El uso de ropa de protección, como por ejemplo una bata, solo será necesario en caso de que se trabaje con personas sospechosas o confirmadas de COVID-19.

El procedimiento correcto para su colocación es:

1. Se debe cubrir con la bata por delante del cuello a rodillas, los brazos hasta la muñeca y el tronco se debe rodear hasta la espalda.
2. Una vez colocada se debe atar por detrás, a la altura del cuello y la cintura.
3. Posteriormente se deben colocar los guantes según el procedimiento indicado (Ver apartado 4.2: “Guantes de protección”).

Para la retirada de la bata se debe:

1. Ser consciente de que la parte exterior de la bata puede estar contaminada.
2. Con los guantes puestos, debe agarrar la parte frontal y separarla del cuerpo hasta que los cordones se rompan, tocando solamente la parte externa de la bata.
3. Mientras se está retirando la bata, se debe enrollar de dentro a fuera en una bolsa.
4. Al mismo tiempo que se está retirando la bata, se deben quitar los guantes de las manos, tocando solamente el interior de la bata.

Los EPI deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad y después del uso. Debe asumirse que los EPI pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo.

Por tanto, un procedimiento inadecuado de retirada puede provocar la exposición del usuario. Se debe evitar que los EPI sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados.

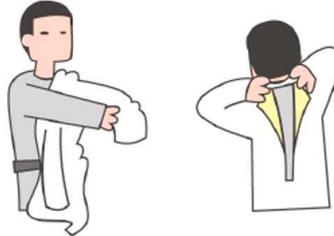
Al igual que el/la asistente personal, la persona usuaria también tiene una alta responsabilidad en lo relativo a evitar el contagio y la transmisión de la COVID-19, por lo que también debe tomar una serie de medidas preventivas y de protección mientras se esté desarrollando el servicio de asistencia personal. De forma genérica la persona usuaria debe:

- Siempre que sea posible, mantener la distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros.
- Hacer uso de la mascarilla durante el desarrollo del servicio de asistencia personal.
- Se recomienda que los convivientes utilicen la mascarilla durante el tiempo en el que el/la asistente personal esté desarrollando el servicio.
- Realizar una higiene de manos de forma frecuente.

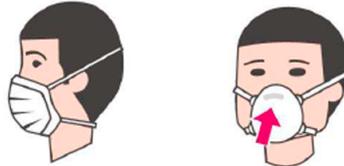
SECUENCIA DE COLOCACIÓN Y RETIRADA DEL EPI

Secuencia de colocación del EPI:

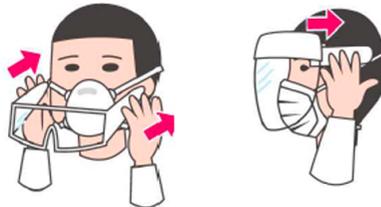
1. Higiene de manos con productos de base alcohólica.
2. Poner la bata impermeable.



3. Colocar la mascarilla posicionando las bandas elásticas por detrás de la cabeza; una en la nuca y otra en la parte posterior de la cabeza. Acomodar la mascarilla en la cara, cubriendo bien debajo del mentón y ajustándola en la nariz.



4. Colocar las gafas de protección, de modo que cubran ligeramente la mascarilla en el puente nasal. Para evitar que las gafas se empañen, se pueden humedecer por dentro con agua caliente.



5. Poner los guantes extendiéndolos por encima del puño del de la bata.





Secuencia de retirada del EPI:

1. Retirar los **guantes**.

- a) Agarrar la parte exterior del guante con la mano en la que todavía tiene puesto el guante y quitárselo.



- b) Sostener el guante que se quitó con la otra mano enguantada.

- c) Deslizar los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante y quitarlo de manera que acabe cubriendo el primero.



- d) Tirarlos al contenedor.

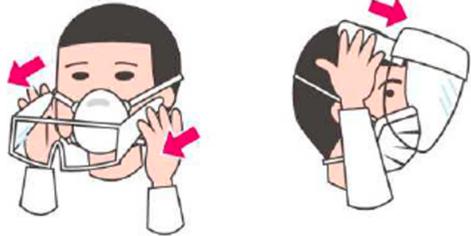
2. **Higiene de manos** con productos de base alcohólica.

3. Retirar la **bata**, asegurándose que no se tocan las mangas ni la parte delantera.



4. **Higiene de manos**.

5. Retirar la **protección ocular**.



6. Higiene de manos con productos de base alcohólica.
7. Cerrar el contenedor de residuos Grupo III.
8. Higiene de manos con productos de base alcohólica.
9. Salir de la habitación y cerrar la puerta.
10. Retirar la **mascarilla**. No tocar la parte delantera. Primero agarrar la parte de abajo, luego los cordones o bandas elásticas de arriba y por último quitarse la máscara o respirador.



11. Tirarla al contenedor de residuos y cerrar la tapa.
12. Higiene de manos con productos de base alcohólica.

Fuente: Sacyl

5. PREVENCIÓN ANTE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES DERIVADOS DE LA SITUACIÓN

La situación actual está generando una elevada presión en la población, provocando reacciones de estrés, cambios emocionales, miedo, frustración, ansiedad, culpa, reacciones psicósomáticas, etc. Estas variaciones emocionales afectan tanto al ámbito laboral como al ámbito personal. Algunas prácticas que pueden ayudar a gestionar la situación son:

- Entender que todas las emociones tienen un carácter adaptativo. Se recomienda aceptarlas y no luchar contra ellas
- Autoobservación. Darse cuenta de cómo estás y cuáles son tus pensamientos. Los pensamientos anticipatorios pueden generar ansiedad y estrés. El mindfulness y la meditación pueden ayudar a controlar este tipo de pensamientos.
- El mantenimiento de rutinas, actividades de ocio (en condiciones de seguridad y con responsabilidad) y autocuidado.
- Una buena alimentación y el mantenimiento de los horarios de actividad y descanso habituales.
- Si siente que la situación le supera puede contactar con la entidad cogestora y plantearle sus dudas, inquietudes o preocupaciones.

Además, se debe de tener en cuenta que los aislamientos derivados de la COVID-19 pueden dar lugar a situaciones de violencia dentro del propio domicilio. El/la asistente personal tiene un papel fundamental en la detección y prevención de este tipo de situaciones. Cualquier persona que presencie una situación de maltrato físico evidente está obligada a notificarlo a la autoridad correspondiente. Si el/la asistente personal tuviera dudas sobre si la persona con la que trabaja podría estar sufriendo algún tipo de maltrato, puesto que este no es visible a los ojos (violencia más sutil, psicológica...), puede solicitar información a un recurso especializado en materia de violencia sin revelar datos personales. Desde este servicio de información le indicarán lo que está obligado/a a notificar por ley y lo que no y, por tanto, en qué situaciones debe romper el secreto profesional. Para más información puede consultar el “Manual de violencia de género” elaborado por PREDIF Castilla y León.



PREDIF Castilla y León organizó un ciclo de webinars bajo el título ‘Cuidado emocional en tiempos de cambio’, con el objetivo de ofrecer herramientas de gestión de las emociones, dirigido a personas con discapacidad y a asistentes personales.

Puede visualizar los seminarios web a través de los siguientes enlaces y QR:

ENLACES A LOS SEMINARIOS WEB

- Cómo afrontar el desconfinamiento <https://bit.ly/32aYsKr>



- Cómo afrontar el miedo y la incertidumbre <https://bit.ly/2JxrQnP>



- Cómo afrontar la angustia y la tristeza <https://bit.ly/34PFISr>



- Cómo afrontar el enfado y la ira <https://bit.ly/2TLPuic>



- Cómo recuperar la ilusión y mantener la motivación <https://bit.ly/3872gQL>



6. ¿QUÉ DEBO HACER SI...?

Conocer cómo actuar ayuda a controlar mejor las situaciones que puedan surgir ante un posible contagio de la COVID-19. Con carácter general, cualquier persona que tenga fiebre o tos, deberá quedarse en su domicilio, autoaislarse en una habitación y contactar con su centro de salud o con el teléfono habilitado en su comunidad autónoma.

La detección precoz de todos los casos compatibles con COVID-19 es uno de los puntos clave para controlar la transmisión.

6.1. SOY ASISTENTE/A PERSONAL

Para evitar la transmisión de los contagios y garantizar la seguridad en el desarrollo del servicio de asistencia personal es fundamental que los/as asistentes personales que presenten sintomatología (tos, fiebre, sensación de falta de aire, etc.) o estén a la espera de ser un caso confirmado, permanezcan aislados/as en su domicilio. El/la asistente personal, deberá ponerse en contacto con PREDIF Castilla y León para informar de la situación y así iniciar el protocolo de actuación oportuno. A continuación, resolvemos algunas dudas que pueden surgir:

- ¿Qué tengo que hacer en el caso de que presente síntomas asociados a la COVID-19?

En el caso de que presente sintomatología (fiebre, dificultad para respirar, tos, pérdida de olfato etc.) que pudiera estar asociada con la infección por coronavirus, deberá quedarse en casa y ponerse en contacto de forma inmediata con PREDIF Castilla y León y con la persona o personas con las que trabaja para informar de la situación. A continuación, deberá contactar con los números de teléfono habilitados al efecto en su comunidad autónoma y seguir las instrucciones. Por último, tiene que informar a PREDIF Castilla y León sobre el procedimiento que le han indicado las autoridades sanitarias.

- ¿Qué tengo que hacer si he tenido un contacto estrecho con una persona que sea sospechoso/a o confirmado de tener COVID-19?

Si ha estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19, puede estar infectado/a. Se considera que se ha tenido un contacto estrecho cuando se convive o se ha estado a menos de un metro y medio de distancia, durante un tiempo de más de 15 minutos, con alguien que tiene la enfermedad.



Si ha estado en contacto estrecho con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, deberá ponerse en contacto con PREDIF Castilla y León lo antes posible e informar sobre la situación. Posteriormente, tendrá que contactar con los números de teléfono habilitados en su comunidad autónoma e informar de la situación. Es importante que haga saber a la persona que le atiende que desarrolla su trabajo con población de riesgo. Al igual que en las situaciones anteriores, debe informar a PREDIF Castilla y León sobre las indicaciones dadas por las autoridades sanitarias para que, como entidad cogestora, pueda resolver la incidencia de la forma más óptima.

- ¿Qué ocurre si la persona con la que trabajo contrae la enfermedad?

En ese caso será considerado/a como un contacto directo y es probable que las autoridades sanitarias se pongan en contacto con usted cumpliendo con las labores de rastreo. Deberá informar a PREDIF Castilla y León de la situación. Es probable que, tanto si la prueba ha confirmado que ha contraído la enfermedad como si no, tenga que cumplir con un aislamiento domiciliario. Una vez superada la situación podrá reincorporarse de nuevo a su puesto de trabajo.

- ¿Qué pasará con mi trabajo en caso de que contraiga COVID-19?

Se tramitará la situación de incapacidad temporal hasta que reciba el alta médica y se reincorpore a su puesto de trabajo.

- ¿Tengo que presentar parte de baja o de confirmación de la baja?

Sí, todos/as los/as asistentes personales deben hacer llegar el parte de baja o de confirmación de baja a PREDIF Castilla y León lo antes posible y, en todo caso, dentro de los tres días establecidos a tal efecto.

- ¿Cuándo tengo que reincorporarme al trabajo?

La reincorporación al trabajo se realizará una vez se haya resuelto la situación. El médico de atención primaria o el de la mutua le indicará los días de aislamiento que debe guardar y la fecha de alta médica.

6.2. SOY USUARIO/A DEL SERVICIO

La persona usuaria del servicio de asistencia personal, al igual que los/as profesionales de la asistencia personal, deben ponerse en contacto con PREDIF Castilla y León ante una situación de posible contagio por COVID-19.

- ¿Tengo la obligación de informar a PREDIF Castilla y León si he tenido un contacto directo con una persona sospechosa o confirmado/a de COVID-19?

Sí, si ha estado en contacto con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 deberá ponerse en contacto con PREDIF Castilla y León y con el/la asistente personal lo antes posible e informar sobre la situación. Posteriormente, deberá contactar con el número de teléfono habilitado en su comunidad autónoma e informar de la situación, y a continuación, informar a PREDIF Castilla y León sobre las indicaciones proporcionadas por las autoridades sanitarias.

- ¿Debo informar a PREDIF Castilla y León si alguno de mis convivientes es sospechoso o confirmado de COVID-19?

Sí, en todo caso deberá comunicar a PREDIF Castilla y León cualquier situación que pueda suponer un riesgo para el/la asistente personal.

- ¿Puedo seguir recibiendo el servicio de asistencia personal si soy sospechoso/a o confirmado/a de COVID-19?

Sí, podrá seguir recibiendo el servicio de asistencia personal. Previamente, debe mostrar conformidad con la entidad para que esta pueda comunicar al asistente personal las nuevas condiciones en las que va a desarrollar su trabajo y que desde PREDIF Castilla y León se puedan adoptar las medidas de prevención y protección necesarias.

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO

El aislamiento es una medida importante que deben adoptar las personas con síntomas de COVID-19 o que han tenido un contacto estrecho con una persona positiva para evitar infectar a otras personas. Algunas recomendaciones son:

- Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada.
- Si es posible, utilice un baño para usted solo/a, si no es posible debe desinfectarlo después de cada uso.
- Mantenga distancia con los miembros de su familia.
- Controle los síntomas diariamente.
- Si ha tenido contacto con alguien positivo aíslese, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su centro de salud. Llame por teléfono primero, si es posible.
- Permanezca con actitud positiva y energía manteniendo el contacto con sus seres queridos.



MATERIAL AUDIOVISUAL COMPLEMENTARIO

- Cómo usar la mascarilla de forma correcta

https://www.youtube.com/watch?v=aCPY6ROpAuI&feature=emb_logo

- Cómo manipular las mascarillas, dónde las guardo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=_Zp25TZnU4U&feature=emb_logo

- Si tienes síntomas, aíslate

https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=m7ak2XipP4o&feature=emb_logo

8. TELÉFONOS DE INTERES

En caso de síntomas o sospecho de COVID-19 llamar al centro de salud al que se pertenece para que puedan iniciar el protocolo correspondiente o al 112 en caso de una situación de mayor emergencia.

- Teléfono atención dudas de COVID-19: 900 222 000
- Teléfono de información al ciudadano 012
- Teléfono de atención a víctimas de violencia de genero 016
- Teléfono de PREDIF Castilla y León

Fijo: 983 140 160



9. BIBLIOGRAFÍA

- De, S. G., Consumo, S. Y., Sanidad, M. de, Acogida, M. De, Profesionales, D., Reina, S. S., Martin, M. F., Ma, A., Gutiérrez, F., De, S. G., SEMERGEN, SEMFYC, SEMG, SEMES, SEMPSPH, CGCOM, CGE, Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional De Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)., Centro Nacional de Medios de Protección (CNMP)., ... Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo (AET). (2020). Medidas Higiénicas para la prevención del contagio del COVID-19. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, 1(3), 1-3.
[https://doi.org/10.1016/s1576-9895\(09\)70064-5](https://doi.org/10.1016/s1576-9895(09)70064-5)
- Dirección General de la Salud Publica. Gobierno de Aragón. (2020a). Guía para la prevención del COVID-19 en el Servicio de Ayuda a Domicilio. anexo 1, 1-11.
https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/Guia_SAD_20200424.pdf/c33c9fe1-76e1-cfb2-6d90-e20295a04d3f?t=1587756599654
- Dirección General de la Salud Publica. Gobierno de Aragón. (2020b). Prevención del COVID-19 en el Servicio De Ayuda a Domicilio. 1-162. España, Ministerio de Sanidad de Sanidad, C. y B. S. (2020a). Documento técnico: Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19. 1-14.
https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Documento_Control_Infeccion.pdf
- España, Ministerio de Sanidad de Sanidad, C. y B. S. (2020b). Documento técnico Recomendaciones a residencias de mayores y centros sociosanitarios para el. 1-9.
https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Centros_sociosanitarios.pdf

- 
- De, S. G., Consumo, S. Y., Sanidad, M. de, Acogida, M. De, Profesionales, D., Reina, S. S., Martin, M. F., Ma, A., Gutiérrez, F., De, S. G., SEMERGEN, SEMFYC, SEMG, SEMES, SEMPSPH, CGCOM, CGE, Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional De Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)., Centro Nacional de Medios de Protección (CNMP)., ... Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo (AET). (2020). Medidas Higiénicas para la prevención del contagio del COVID-19. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, 1(3), [https://doi.org/10.1016/s1576-9895\(09\)70064-5](https://doi.org/10.1016/s1576-9895(09)70064-5)
 - Dirección General de la Salud Publica. Gobierno de Aragón. (2020a). Guía para la prevención del COVID-19 en el Servicio de Ayuda a Domicilio. anexo 1, 1-11. https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/Guia_SAD_20200424.pdf/c33c9fe1-76e1-cfb2-6d90-e20295a04d3f?t=1587756599654
 - Dirección General de la Salud Publica. Gobierno de Aragón. (2020b). Prevención del COVID-19 en el Servicio De Ayuda a Domicilio. 1-162.
 - España, Ministerio de Sanidad de Sanidad, C. y B. S. (2020a). Documento técnico: Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Documento_Control_Infeccion.pdf
 - España, Ministerio de Sanidad de Sanidad, C. y B. S. (2020b). Documento técnico Recomendaciones a residencias de mayores y centros sociosanitarios para el. 1- https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Centros_sociosanitarios.pdf
 - Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). (2020). Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19 -. 1-40. <https://www.insst.es/documents/94886/693030/Prevención+de+riesgos+laborales+vs.+COVID-19+-+Compendio+no+exhaustivo+de+fuentes+de+información/4098124f-5324-43a6-8881-0bbd4e358de7>

- 
- Ministerio de Sanidad, & Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. (2020). Recomendaciones Sobre El Uso De Mascarillas En La Comunidad en el Contexto Covid-19. Gobierno de España, 1-11.
 - Organización Mundial de la Salud. (2020). Higiene de las manos: ¿por qué, cómo, cuándo? 1-7. https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1
 - Secretaría de Estado de Derechos Sociales. (2020). Documento técnico de recomendaciones de actuación desde los Servicios Sociales de Atención Domiciliaria ante la crisis por COVID-19. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, 1-
https://www.imserso.es/imserso_01/mas_informacion/covid19/serv_soc/index.htm
 - SEMERGEN, SEMFYC, SEMG, SEMES, SEMPSPH, & CGE. (2020). Documento técnico Manejo en atención primaria y domiciliaria del COVID-19. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 1-18.
https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_primaria.pdf

MANUAL DE ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA COVID-19 EN
ASISTENCIA PERSONAL

PREDIF CASTILLA Y LEÓN (2020)

