

**MANUAL DE ACTUACIÓN DO PERSOAL DOS LABORATORIOS
DE INVESTIGACIÓN.**

INTRODUCCIÓN

A pandemia de COVID-19 está supoñendo unha emerxencia sanitaria no mundo, que fai que para a contención da progresión da enfermidade sexa necesaria tanto a limitación temporal da libre circulación como o confinamento do persoal nos seus fogares.

O obxectivo deste manual é informar ao persoal dos laboratorios de investigación, das medidas preventivas a aplicar con respecto ao virus SARS-CoV-2 para garantir a súa seguridade e saúde, seguindo sempre os procedementos e recomendacións dadas polas autoridades sanitarias.

QUE É O NOVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2?

Os coronavirus son unha familia de virus que normalmente afectan só a animais, aínda que en ocasións poden transmitirse ás persoas.

O SARS-CoV-2 é un novo tipo de coronavirus que pode afectar ás persoas e que produce a enfermidade chamada COVID-19.

CÓMO SE TRANSMITE O NOVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2?

A transmisión prodúcese por contacto estreito coas secrecións respiratorias que se xeran coa tose ou o co esbirro dunha persoa enferma.

Estas secrecións poderían infectar a outra persoa se entrasen en contacto co seu nariz, os seus ollos ou a súa boca.

É pouco probable a transmisión polo aire a distancias maiores de dous metros.

O período de incubación pode variar entre 2 e 14 días.

CALES SON OS SÍNTOMAS DA ENFERMIDADE COVID-19?

Os síntomas máis comúns inclúen malestar xeral, febre (>37º C), tose e sensación de falta de aire. Nalgúns casos tamén poden aparecer síntomas dixestivos como diarrea e dor abdominal. A maioría dos casos presentan sintomatoloxía leve.

Nos casos máis graves, a infección pode causar pneumonía, dificultade respiratoria importante, fallo renal e mesmo a morte.

En xeral os síntomas asociados a esta enfermidade son: tose, febre, dificultade para respirar, perda de olfacto e /ou gusto, diarrea, dor de garganta, dor muscular, dor de peito ou cansanzo xeneralizado.

QUE É UN CONTACTO ESTREITO?

- Calquera persoa que proporcionase coidados a un caso: persoal sanitario ou sociosanitario, membros familiares ou persoas que teñan outro tipo de contacto físico similar e que non utilizaran as medidas de protección adecuadas.
- Calquera persoa que estivese no mesmo lugar que un caso, a unha distancia menor de 2 metros (exemplo visitas, reunión) e durante máis de 15 minutos.

QUE SON OS GRUPOS VULNERABLES PARA COVID-19?

O Ministerio de Sanidad define como grupos vulnerables para COVID-19 as persoas con enfermidade cardiovascular, incluída a hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cancro na fase de tratamento activo, enfermidade hepática crónica severa, obesidade (IMC>40), embarazo e maiores de 60 anos.

Para que se poida levar a cabo a valoración por parte da Área de Vixilancia da Saúde, é necesario seguir os pasos que se indican no Procedemento de Valoración de Grupos Vulnerables da Universidade de Vigo. https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/docs/universidade/administracion/sprl/normativa/vulnerables_proced_covid_gl.pdf

QUE FACER NO CASO DE PRESENTAR SINTOMAS COMPATIBLES CO COVID-19?

No caso de que o/a traballador/a que realiza traballo presencial presente síntomas compatibles cunha infección respiratoria aguda, se lle proporcionará unha máscara cirúrxica e retirarse da súa actividade, permanecerá illado/a no seu domicilio e terase que poñer en contacto co seu médico ou co teléfono de atención ao COVID-19 (900400116). O/A responsable avisará ao Servizo de Prevención de Riscos Laborais. O médico da Área de Vixilancia de Saúde fará o seguimento dos contactos estreitos e tramitará a IT. A bolsa de lixo na que se depositaron panos u outros produtos contaminados se introducirá nunha segunda bolsa con peche para a súa retirada ao contedor.

https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/docs/universidade/administracion/sprl/normativa/covid_positivo_gl.pdf

RISCO DE EXPOSICIÓN NOS POSTOS DA UNIVERSIDADE DE VIGO

Segundo a avaliación de risco de exposición específica que realizou o Servizo de Prevención de Riscos Laborais estableceuse que, todos os postos da Universidade de Vigo encádranse dentro do escenario de baixa probabilidade de exposición (táboa 1 "Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral" publicada polo Ministerio de Sanidad o 14 de xullo de 2020).

UTILIZACIÓN DE MEDIOS DE TRANSPORTE PROPIEDAD DA UNIVERSIDADE**PRINCIPIOS XERAIS**

1. Uso obrigatorio de máscara para os usuarios e para o condutor.
2. Ao entrar nos vehículos ou no autobús, esperar nunha fila respectando a distancia de seguridade. Antes de entrar, esperar a que a persoa que entrou diante de ti estea sentada.
3. As persoas usuarias non poderán consumir alimentos, e na medida de posible, evitar consumir bebidas, conversar ou manter calquera outro contacto directo con outras persoas ocupantes.
4. No interior dos vehículos ou do autobús, procurar non sacar o móbil ou calquera outro obxecto innecesario para evitar contaminalo.
5. Procurar tocar o menos posible as portas, as xanelas, os asentos, etc.
6. Ao inicio e ao final da viaxe, utilizar o dispensador de preparación alcohólica para desinfectar as mans.
7. Ao final da viaxe, lavar as mans con auga e xabón tan pronto poidamos, seguindo as indicacións do anexo II

AUTOBÚS

Recoméndase as persoas usuarias seguir as medidas que se indican a continuación:

- Poderán desprazarse tantas persoas como prazas teña o vehículo
- Nas paradas gardar a distancia de seguridade, mínimo de 1,5 metros
- Seguir sempre as indicacións do técnico especialista de transporte e distribución (condutor) ou dos carteis informativos.
- Ir directamente ao asento sen andar polo autobús nin para saudar nin para falar.

VEHÍCULOS DE ATA NOVE PRAZAS

Nos vehículos de ata nove prazas, incluído o condutor, recoméndase ás persoas usuarias seguir as medidas que se indican a continuación:

- Poderán desprazarse tantas persoas como prazas teña o vehículo.
- Será obrigatorio o uso de máscara.

EMBARCACIÓNS

Nas embarcacións limitarase o número de persoas usuarias (persoal investigador/persoal técnico) de forma que se poida garantir a distancia de seguridade. De ser posible, disporanse dispensadores de preparación alcohólica, papel ou toallas que se desbotarán, e papeleira con bolsa de lixo e tapa accionada con pedal.

ACCESO AOS CENTROS DE TRABALLO E ÁS ZONAS COMÚNS**PRINCIPIOS XERAIS**

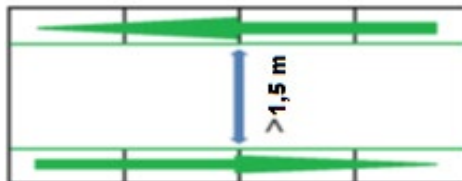
1. Se presentas calquera sintomatoloxía (tose, febre, dificultade ao respirar, perda de olfacto e/ou do gusto, diarrea, dor de garganta, dor muscular, dor de peito ou cansazo xeneralizado) que puidese estar asociada co COVID-19 non debes acudir ao traballo. Contacta co teu centro de atención primaria o co teléfono de atención ao COVID-19 (900400116). Comunica o teu estado de saúde á persoa encargada dos aspectos COVID-19 do teu centro de traballo. Non debes acudir ao teu posto de traballo ata que che confirmen que non hai risco para ti ou para os demais.
2. Se durante a actividade na universidade presentas síntomas que puideran estar asociados ca COVID-19, avisa á persoa encargada dos aspectos relacionados coa COVID-19 do centro.
3. Dálle prioridade á opción de mobilidade que mellor garanta a distancia interpersoal de 1,5 metros. Por esta razón, é preferible o transporte individual.
4. Ao acceder ao centro de traballo, lava as mans con auga e xabón durante 40-60 segundos seguindo as indicacións do anexo I. Fai o mesmo ao rematar o traballo. Terase en conta que cando as mans teñen sucidade visible as solucións alcohólicas non son suficientes polo que é necesario usar auga e xabón.
5. Usa máscara en todo momento. O seu uso será obrigatorio aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.
6. Evita o saúdo con contacto físico, incluído dar a man.

PORTAS

- Respecta a sinalización das portas. Sempre que estean habilitadas portas de entrada independentes das de saída respéctaa para evitar cruces de persoas.
- No caso de emerxencia, utiliza para a evacuación do edificio as saídas establecidas no Plan de Autoprotección sinalizadas para este fin.
- Sempre que se poida, mantén as portas abertas evitando así tocar os pomos ou os pasadores.

CORREDORES E ESCALEIRAS

- Respecta os sentidos de circulación nos corredores e escaleiras en función das dimensións destes:
 - A. En corredores e escaleiras onde o ancho permita manter a distancia de seguridade, pódese circular nos dous sentidos. Se están sinalizados os sentidos sigue as indicacións, en caso contrario circula sempre pola dereita.



- B. En corredores e escaleiras onde o ancho NON permita manter a distancia de seguridade, poden darse dúas situacións:
 - Se hai vías alternativas para o mesmo percorrido, unha será de ida e outra de volta e estará sinalizado o sentido único en cada unha delas.
 - Se non hai vías alternativas para o mesmo percorrido, sigue a sinalización respectando o sentido que ten preferencia.
- Non manteñas conversacións nos corredores ou nas zonas de tránsito para evitar aglomeracións.
 - Nas bancadas dos corredores, ocupa os asentos de maneira que quede sempre baleiro o asento contiguo para gardar a separación de calquera outra persoa.



ACCESO AOS CENTROS DE TRABAJO E ÁS ZONAS COMÚNS**ASCENSORES**

- Nos ascensores teñen prioridade de uso as persoas con problemas de mobilidade, persoal de limpeza e persoal que transporta cargas. Procura utilizar as escaleiras sempre que sexa posible.
- Cando sexa necesario utilízalos, a ocupación máxima será do 50% da súa capacidade e será obrigatorio o uso da máscara por parte das persoas ocupantes aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 metros.
- Para accionar a porta e os botóns do ascensor usa a man non dominante.

ASEOS

- Evitar no posible tocar calquera superficie. Lava coidadosamente as mans cada vez que fagas uso dos aseos. A descarga da cisterna faina coa tapa baixada.
- Os aseos contarán con xabón, papel ou toallas que se poidan desbotar, así como cubos con tapa accionada por pedal. Evita no posible tocar calquera superficie.
- A ocupación máxima dos aseos será dunha persoa para espazos de ata catro metros cadrados, salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, nese caso tamén se permitirá a utilización pola persoa acompañante. O aforo máximo estará indicado na entrada dos aseos.

ZONAS DE DESCANSO

- Establecer quendas para acceder de forma gradual ás zonas habilitadas para descanso e sempre respectando a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.
- Non compartas comidas, bebidas, vasos, botellas ou cubertos.
- Non utilices equipos comúns como fornos, microondas, neveiras, etc.
- Lava as mans ao chegar e ao saír.

MÁQUINAS EXPENDEDORAS E FOTOCOPIADORAS

- Ao remate do seu uso, as persoas usuarias limparán as superficies de contacto; para isto utilizarase papel ou toallas que se poidan desbotar e preparacións alcohólicas.
- Para accionar os botóns destas máquinas emprega a man non dominante.

PRINCIPIOS XERAIS

1. Vela que non se exceda o aforo máximo que permita garantir o distanciamento social e establece a distancia de seguridade, mínima de 1,5 metros, entre o persoal dos laboratorios. Cando sexa necesario, para garantir a distancia de seguridade entre o persoal do laboratorio, establece quendas.
2. Evita compartir material de laboratorio como pinzas, espátulas, u outro material como bolígrafos, lapis, carpetas. Para isto cada quen terá o seu material diferenciado.
3. No caso do material de uso común como teléfonos, pomos das portas, chaves da luz, etc., límpaos antes e inmediatamente despois do seu uso seguindo as instrucións do punto 6: "Limpeza, desinfección e corentena do material".
4. Nas tarefas que teñan que ser realizadas por máis dunha persoa garda a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros sempre que sexa posible.
5. Material de protección. Como norma xeral dispón do seguinte material de protección:
 - Máscaras hixiénicas (UNE 0064-1-2) ou (UNE 0065).
 - Máscaras cirúrxicas (EN 14683) para utilizar no caso de que alguén presente síntomas compatibles ca COVID-19 ou estea incluído nalgún dos grupos vulnerables.
 - Opcionais as máscaras autofiltrantes FFP2 sen válvula de exhalación xa que o aire é exhalado directamente ao ambiente sen ningún tipo de retención.
 - Luvas só para casos excepcionais

Recorda que o uso das máscaras é obrigatorio aínda que se poida gardar a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.

6. Limpeza, desinfección e corentena do material.

- **Limpeza e desinfección** mediante desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidad. Aplica o desinfectante utilizando panos ou toallas que serán desbotados, ao rematar a limpeza, nun cubo con tapa accionada por un pedal. Utiliza luvas que se desbotarán unha vez finalizada a tarefa.

Os equipos ou o material que non se poden limpar con solucións desinfectantes límpaos con vapor u outros métodos de desinfección (se é posible pregunta ao fabricante). Emprega sempre procedementos e produtos recomendados polas autoridades sanitarias, entre os que non se encontra o ozono. Non se avaliou o uso de lámpadas UV para desinfección de superficies.

- **Posta en corentena** do material que polas súas características non permita a desinfección. Disporase dunha bolsa de plástico con mecanismo de peche ou dunha caixa onde a persoa usuaria introducirá o material prestado, que se colocará en espazos estancos habilitados para almacenar o devandito material. Estes espazos de corentena deberán estar afastados das zonas de tránsito e de traballo, e para acceder a eles é recomendable que non sexa necesario o uso dos ascensores. Utilizar luvas para esta operación que se desbotarán unha vez finalizada a tarefa. O tempo de corentena dependerá da permanencia do SARS-CoV-2 viable nas superficies. Segundo o Ministerio de Sanidad obtivéronse os seguintes resultados:

MATERIAL	TEMPO	MATERIAL	TEMPO
Cobre	4 horas	Papel	3 horas
Cartón	24 horas	Madeira, vidro	1 a 2 días
Aceiro inoxidable, plástico	Máis de 4 días	Roupa	1 a 2 días

PRINCIPIOS XERAIS**7. Hixiene.**

As recomendacións hixiénicas para reducir o risco de contaxio son:

- Lava as mans frecuentemente con auga e xabón durante un mínimo de 40 segundos, especialmente ao inicio e ao fin das actividades en instalacións de uso compartido. Así mesmo, antes e despois dos descansos e antes e despois do uso de equipos e ferramentas. Ver anexo I de "Lavado de mans". A hixiene de mans é a medida principal de prevención e control da infección.
- Utiliza preparacións alcohólicas para a desinfección das mans. Terase en conta que cando as mans teñen sucidade visible as solucións alcohólicas non son suficientes polo que é necesario usar auga e xabón.
- Evita tocar o nariz, a boca e os ollos, nin con luvas nin sen elas. As mans facilitan a transmisión.
- No caso de tuser e/ou esbirrar, tápate cun pano de papel e tiralo tras o seu uso. No caso de non ter un pano de papel, utiliza a parte interna do cóbado para non contaminar as mans.
- Evita o contacto físico nos saúdos. Manter distanciamento físico de a lo menos de 1,5 metros
- O uso da máscara será obrigatorio aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.

TAREFAS MÁIS FRECUENTES NOS LABORATORIOS DE INVESTIGACIÓN**ATENCIÓN ÁS PERSOAS USUARIAS**

- Limitar o aforo máximo permitido mediante sinalización.
- No caso de ter que acompañar á persoa usuaria, garda a distancia de seguridade sempre que sexa posible.
- Impide o acceso ao interior do laboratorio ás persoas alleas ao mesmo.
- Cando sexa imprescindible a atención presencial por parte das persoas usuarias, atenderase previa cita e nun lugar establecido para este fin que se desinfectará unha vez rematada a consulta.
- Informa claramente as persoas usuarias sobre as medidas organizativas e sobre a súa obrigaón de cooperar no seu cumprimento.

Recepción de mostras

- Habilita unha caixa para que as persoas usuarias depositen o material evitando así o contacto coa persoa usuaria. Desinfecta todo o material antes da súa manipulación agás aqueles que polas súas características non o permitan, nestes casos porase dito material en corentena seguindo as indicacións do punto 6 do apartado de “principios xerais”.
- Lava as mans antes e despois de manipular as mostras. Sigue as indicacións do anexo I.

Análises de mostras mediante autoservicio

Os laboratorios con autoservicio deberán seguir estas recomendacións:

- Cada laboratorio establecerá o seu procedemento no que indique claramente o seu funcionamento, tendo en conta as medidas de seguridade establecidas polo Ministerio de Sanidad.
- Potenciar a atención ás persoas usuarias por vía telefónica ou electrónica deixando o contacto presencial para cando sexa estritamente necesario.
- Sempre que sexa posible, será o persoal do laboratorio o que analice as mostras para evitar a utilización dos equipos por persoas usuarias, evitando tamén o contacto coas mesmas.
- Cando sexa imprescindible a atención presencial, atenderase previa cita e nun lugar establecido para este fin que se desinfectará unha vez rematada a atención.

UTILIZACIÓN DE EQUIPOS E MATERIAL POR PARTE DO PERSOAL DO LABORATORIO













- Evita no posible compartir equipos e material de laboratorio.
- Os equipos como microscopios, lupas etc. ao rematar a súa utilización limpanse e desinfectanse.
- Desinfecta todo o material unha vez finalizado o seu uso. Utiliza desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidad. Usar luvas que se desbotarán. Punto 6 do apartado “principios xerais”.
- Os equipos ou o material que non se poden limpar con solucións desinfectantes límpao con vapor u outros métodos de desinfección. Se é posible consulta ao provedor.
- Como norma xeral se recomenda o lavado de mans, ao menos unha vez cada hora, antes e despois de poñer as luvas e as máscaras, e á entrada e á saída do laboratorio. Sigue as indicacións do anexo I.
- Nas tarefas compartidas nas que non sexa posible manter a distancia de seguridade, extremarase a hixiene persoal sobre todo das mans antes e ao finalizar a mesma.

TRASLADO DE MOSTRAS OU MATERIAL VOLUMINOSO OU PESADO

- Cando a manipulación a realice unha soa persoa con axudas mecánicas, utilizar luvas que se desbotarán unha vez finalizado a operación.
- Cando a manipulación se realiza por máis dunha persoa e non se poida gardar a distancia de seguridade, extremarase a hixiene persoal sobre todo das mans antes e ao finalizar a mesma.

ANEXO I

LAVADO DE MANS

1. Molla as mans con auga	2. Deposita xabón suficiente na palma da man
	
3. Frega as palmas das mans	4. Frega a palma dunha man contra o dorso da outra entrelazando os dedos
	
5. Frega as palmas das mans entre si cos dedos entrelazados	6. Frega o dorso dos dedos dunha man coa palma da oposta; realizar en ambas as mans
	
7. Cun movemente de rotación, frega o polgar atrapándoo coa palma da outra man	8. Frega as xemas dos dedos dunha man coa palma da outra con movementos de rotación
	
9. Enxauga as mans con auga	10. Seca cunha toalla que se poida desbotar
	
11. Utiliza a toalla para pechar a billa	12. Este proceso debe durar entre 40 e 60 s
	

ANEXO II

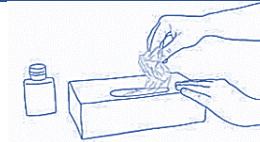
USO CORRECTO DAS LUVAS

PONER AS LUVAS

1. Lava as mans



2. Saca unha luva da caixa



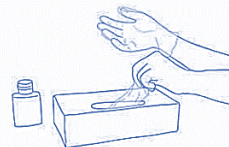
3. Trata de tocar só a superficie da luva correspondente ao pulso



4. Pon a primeira luva



5. Saca a segunda luva tratando de tocar só a superficie correspondente ao pulso

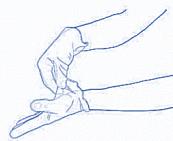


6. Evita tocar a pel do antebrazo coa man con luva, para iso suxeita a superficie externa da luva cos dedos dobrados

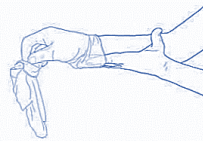


QUITAR AS LUVAS

1. Belisca o exterior da primeira luva e retíraa sen tocar a súa parte interior do mesmo; mantena na man con luva



2. Retira a segunda luva introducindo os dedos polo interior e sen tocar a súa parte externa



3. Quita a luva enrolándoa fóra da man e dobrándoa dentro da primeira luva



4. Refuga as luvas usadas



5. Lava as mans



ADVERTENCIA



Todo o que toques coas luvas, se estas están contaminadas, vaise contaminar, polo que non debes tocar a cara coas luvas.

ANEXO III

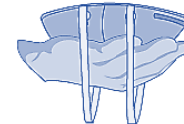
USO CORRECTO DE MÁSCARAS

POÑER A MÁSCARA

1. Lava as mans



2. Toma a máscara pola parte dianteira, deixando que as cintas de suxeición colguen



3. Pona sobre a cara e pasa as gomas pola cabeza; debes colocar unha goma por encima das orellas e a outra por debaixo



4. Axusta os bordos da máscara ao contorno da túa cara



5. Pon as xemas de dous dedos de ambas mans no clip nasal e moldéao adaptándoo ao nariz



6. Cubre a parte frontal da máscara con ambas mans e exhala con forza para comprobar si hai fuga de aire. Se hai fuga volve a axustala



QUITAR A MÁSCARA

1. A máscara é a última protección que debes retirar.



2. Retira a máscara sen tocar a parte dianteira contaminada.



3. Lava as mans.



ADVERTENCIA

