

INFORMACIÓN SOBRE ACTUACIÓN Y MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE COVID-19 EN LABORATORIOS

MEDIDAS DE PROTECCIÓN E HIGIENE GENERALES

- En el caso de presentar cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad para respirar, pérdida de olfato o gusto, diarrea, dolor de garganta, dolor muscular, dolor de pecho o cansancio generalizado) que pudiese estar asociada con la COVID-19 no debes acudir al centro. Contacta con tu centro de atención primaria o con el teléfono de atención de COVID-19 (900 400 116). Comunica tu estado de salud a la persona encargada del centro.
- Si durante la actividad en el centro presentas síntomas que pudieran estar asociados con la COVID-19, avisa a la persona encargada del centro.
- Al acceder al centro, lávate las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica durante 40-60 segundos siguiendo las indicaciones del Anexo. Haz lo mismo al acabar las tareas en el centro.
- Se incluirán como rutinas principales en la realización de prácticas el lavado frecuente de manos con agua y jabón dentro de las aulas. Prohibido el uso de paños o toallas no desechables.
- El uso de la mascarilla es necesario en todo momento. Su uso será obligatorio aunque se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.
- Evita el contacto físico con otras personas, incluido dar la mano.
- Etiqueta respiratoria: Cubrirse adecuadamente la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego tirarlo a la basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un episodio de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. Lavarse inmediatamente las manos y las superficies de trabajo actuales.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Evitar tocarse los ojos, nariz o boca.
- Portar diariamente ropa limpia.
- Limpiar regularmente las superficies de trabajo así como los equipos de trabajo, siempre se higienizará todo al finalizar la jornada o al dejar de usar los elementos.
- Desinfectar frecuentemente, los objetos de uso personal (gafas, móviles, etc.)

MEDIDAS PREVENTIVAS EN LABORATORIOS

- Se debe velar por que no se exceda el aforo máximo que permita garantizar el distanciamiento social mínimo de 1,5 metros entre el personal, alumnos, etc. ocupantes del laboratorio.
- A la hora de asignar mesa de trabajo, se establecerá de tal forma que las personas situadas en cada mesa tengan siempre la misma disposición, estando prohibido que puedan cambiarse de sitio sin causa justificada (en cuyo caso se procedería a la adecuada desinfección del puesto).
- Se debe evitar la aglomeración de personas en zonas del laboratorio, con especial atención a momentos o zonas susceptibles de formación de aglomeraciones, como las zonas de almacenamiento de equipos, materiales, etc.
- El laboratorio debe estar correctamente ventilado durante todo el tiempo que esté siendo utilizado. Cuando las condiciones meteorológicas y del edificio lo permitan, se mantendrán las ventanas abiertas el mayor tiempo posible.
- Como mínimo se ventilará de forma diaria y por espacio de 15 minutos cuando el laboratorio estaba ocupada previamente. Durante el cambio de grupos o descansos realizados las puertas y ventanas deberán permanecer abiertas.
- Cuando sea necesario, se establecerán turnos o grupos separados para el uso de los laboratorios.
- En las tareas en las que no sea posible mantener la distancia de seguridad se deberán extremar las precauciones e higiene personal, especialmente en lo referente a la higiene de manos antes y después de las mismas.

UTILIZACIÓN DE EQUIPOS Y MATERIAL DE LABORATORIO

- En caso de ser posible y haya material e instrumentos suficientes, se priorizarán la realización de tareas individuales frente a las colectivas que supongan disminuir la distancia de seguridad o compartir material.
- Los materiales e instrumentos de laboratorio deben estar controlados en todo momento, no pudiendo estar en un sitio donde el alumnado tenga acceso directo a ellos
- Se deberá evitar compartir el material de laboratorio, será preferible que cada persona tenga su material diferenciado (pinzas, espátulas, bolígrafos, etc.)
- En el caso del material de uso común, se deberán limpiar antes e inmediatamente después de su uso, siguiendo pautas de limpieza y desinfección de material:
 - Se deberán emplear guantes desechables para las tareas de desinfección de material.
 - La limpieza y desinfección deberá realizarse mediante el uso de desinfectantes con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. Se aplicará el desinfectante utilizando papel o paños desechables que, al acabar la limpieza, se desecharan en un cubo con tapa accionada por un pedal.

- Aquellos equipos o material que no se puedan limpiar con soluciones desinfectantes se limpiarán con otros métodos de desinfección (si es necesario se deberá consultar con el fabricante/suministrador) o se procederá a la puesta en cuarentena del equipo o material.

USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Para colocar los guantes y la máscara hay que seguir el siguiente orden y siempre lavar las manos antes de colocarlos y cuando se quite cada una de las protecciones:

- 1. Lávese las manos 2. Póngase guantes 3. Póngase la máscara**

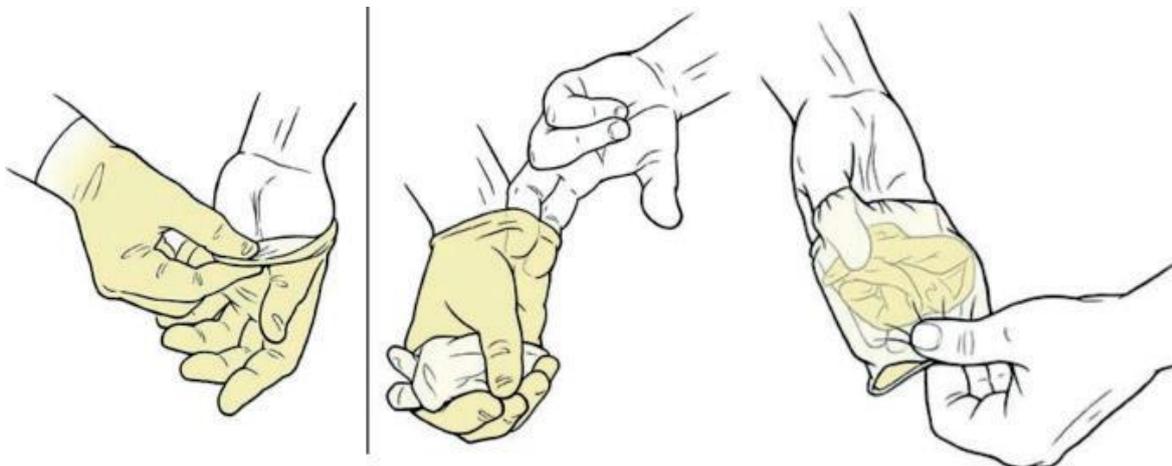
Para quitarse los guantes y la máscara, siga estos pasos:

- 1. Quítese los guantes 2. Lávese las manos 3. Quítese la máscara y deséchela 4. Lávese las manos**

Instrucciones para ponerse y quitarse los guantes y la máscara.

Guantes

1. Antes de colocarlos, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol
2. Para retirarla (ver imagen):
 - Tome el primer guante del costado de la palma cerca de la muñeca.
 - Quítese cuidadosamente el guante para que quede boca abajo.
 - Sostenga el guante en la palma de la mano que todavía tiene el guante puesto.
 - Inserte dos dedos debajo de la muñeca en la mano del guante.
 - Tire del guante hasta que quede boca abajo.
 - El primer guante debe caer dentro del segundo.
3. Lávese inmediatamente las manos.



Mascarilla

1. Antes de colocarla lávese las manos con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol
2. Para colocarla:
 - Asegúrese de que el lado correcto esté contra la cara, generalmente es de color blanco.
 - Ajustar las bandas correctamente, según el modelo. Por detrás de las orejas o la banda superior por la parte de la cabeza y la inferior en la parte posterior del cuello (Ver la imagen)
 - Asegúrese de que cubra su boca, nariz y barbilla, y de que no haya espacios entre su cara y la máscara. (ver imagen)
3. Cambie la máscara quirúrgica tan pronto como esté húmeda y no reutilice las máscaras de un solo uso.
4. Evite tocar la máscara mientras la usa. Si lo hace, lávese las manos con alcohol o desinfectante o con agua y jabón
5. Para quitarlo, hágalo SIEMPRE desde atrás, agarrando cuidadosamente la goma / cinta con cuidado. **NO toque nunca la parte delantera.**
6. Finalmente lávese las manos nuevamente.

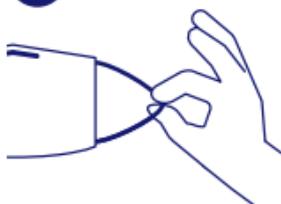
DESECHE GUANTES Y MÁSCARA EN UNA BOLSA QUE SERÁ CORRECTAMENTE CERRADA

1



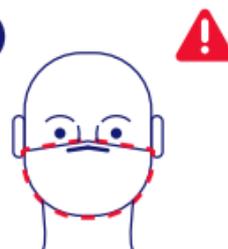
Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.

2



Toca solo las gomas de la mascarilla.

3



Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.

4



Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.

5



Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.

6



Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.

7



Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.

8



Retírala tocando sólo las bandas elásticas.

9



Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Deposítala cerrada en la basura y lávate las manos.

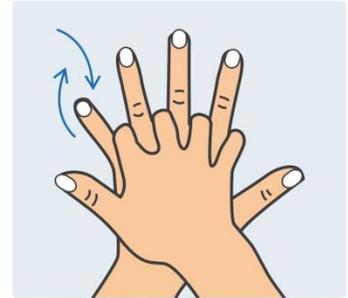
LIMPIEZA DE MANOS CON HIDROALCOHOL



Deposita en la palma de la mano una dosis suficiente para cubrir toda la superficie.



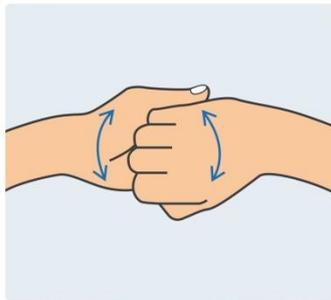
Frótate las palmas de las manos entre sí.



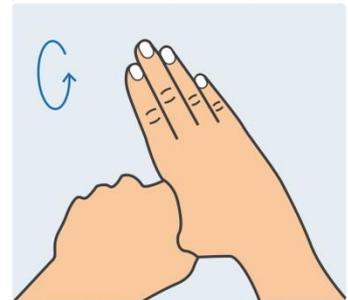
Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.



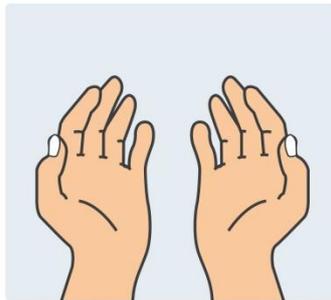
Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano.



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación.



Una vez secas, tus manos ya son seguras.

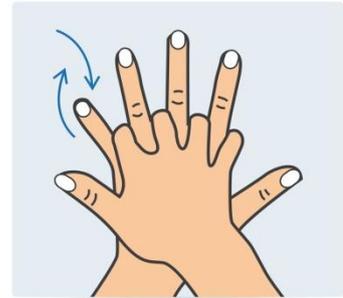
LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón.



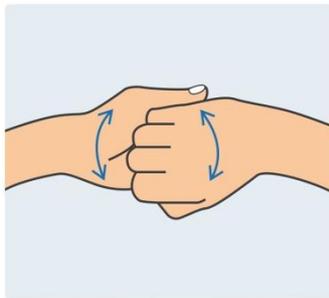
Frótate las palmas de las manos entre sí.



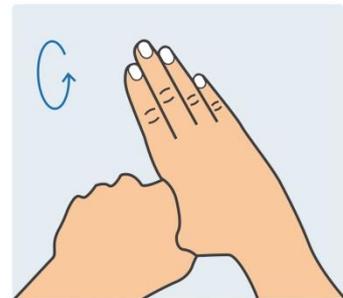
Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano.



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación.



Enjuágate las manos con agua.



Sécate las manos con una toalla de un solo uso.