

MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE A CORONAVIRUS

1- SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS

Los **síntomas** descritos del nuevo **coronavirus** son similares a los de la gripe común: **fiebre y fatiga**, acompañados de **tos seca** y, en muchos casos, de **disnea** (dificultad para respirar). También lo son la **secreción y goteo nasal**, **dolor de garganta** y de cabeza, **fiebre**, así como, escalofríos y malestar general.

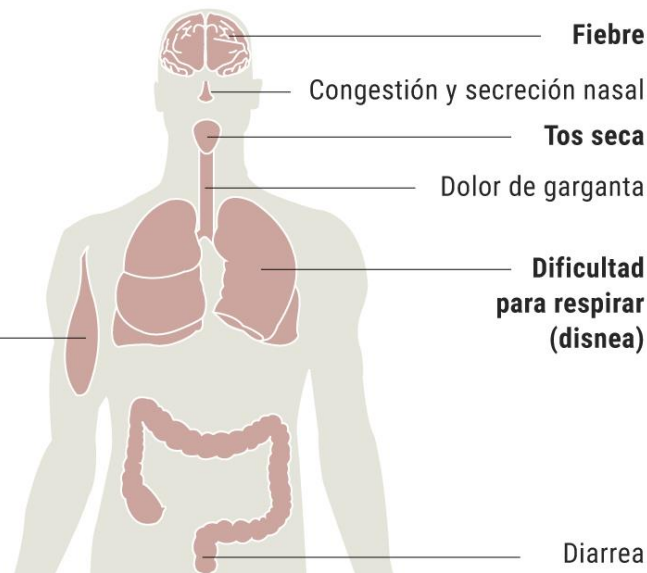
No obstante, los **síntomas del coronavirus** varían en cada individuo, es decir, que hay personas infectadas que apenas presentan síntomas. Como sucede con la gripe, los síntomas más graves se dan en personas mayores y en sujetos inmunodeprimidos y con enfermedades crónicas como la diabetes, algunos tipos de cáncer o afecciones pulmonares. También es este grupo el que presenta mayores tasas de **mortalidad por coronavirus**.

LOS SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS

El nuevo coronavirus tiene síntomas similares a los de la gripe común. Alrededor del 80% se recupera sin necesidad de un tratamiento especial.

En **negrita** los más comunes

Cansancio y dolor muscular



FUENTE: OMS.
J. AGUIRRE| EL MUNDO GRÁFICOS



2- CÓMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS

Los **coronavirus** son virus de transmisión aérea. Se transmiten de forma limitada entre humanos, en general por vía respiratoria a través de las gotas que producen los portadores cuando tosen, estornudan o hablan. Estas secreciones contienen partículas virales que pueden alcanzar a personas cercanas o depositarse en objetos y superficies próximas. **Si alguien toca estas superficies y, luego, se lleva las manos a sus propios ojos, nariz o boca, el patógeno encuentra una vía para entrar en el organismo.** Aunque también se puede transmitir por el contacto humano o por objetos o sustancias contaminadas.

3- CÓMO PREVENIR EL CORONAVIRUS

Los expertos señalan tres medidas principales para prevenir la infección:

- 1- **Lavarse las manos** con frecuencia, evitar tocarse la cara, y evitar el contacto estrecho o prolongado con personas con síntomas de la infección. Un lavado de al menos 20 segundos con **agua y jabón** es capaz de eliminar los patógenos presentes en las manos y romper la posible cadena de transmisión del virus. Si las manos no están sucias, también es útil utilizar una solución hidroalcohólica (con al menos un 70% de alcohol).
- 2- Cubrirse la nariz y la boca con una mascarilla homologada.
- 3- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto correspondiente al listado de virucidas atendiendo a la norma UNE-EN 14476 publicada por el Ministerio de Sanidad con la norma TP2 (desinfección de superficies y aérea, uso ambiental).

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?
<p>La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus</p>  	<p>Tras estornudar, toser o sonarse la nariz</p>  <p>Después del contacto con alguien que estornuda o tose</p>  <p>Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias</p>  <p>Antes de comer</p> 






40-60"

<p>Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón</p>	<p>Frótate las palmas de las manos entre sí</p>	<p>Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos</p>
<p>Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados</p>	<p>Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra</p>	<p>Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano</p>
<p>Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación</p>	<p>Enjuágate las manos con agua</p>	<p>Sécate las manos con una toalla de un solo uso</p>



4- MEDIDAS DE PREVENCIÓN TOMAR PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN

Desde el día 9 de JUNIO del 2021 nuestros edificios COLLARADA Y COLLARADETA han obtenido el sello de ESTABLECIMIENTO SEGURO otorgado por el GOBIERNO DE ARAGON , a través del departamento de TURISMO.(SE ADJUNTA SELLO DE DICHO NOMBRAMIENTO)

Sabemos que son momentos complicados y por ello estamos tomando todas las medidas necesarias para procurar que vuestra estancia sea lo más cómoda y segura posible.

Queremos informaros de las medidas que desde la dirección del ALBERGUE VILLANUA hemos implantado para poder garantizar todos los servicios, teniendo en cuenta en todo momento las recomendaciones en materia sanitaria.

MEDIDAS COMUNES A TODAS LAS INSTALACIONES

- Dispensadores de gel hidroalcohólico.
- Gestión de aforo.
- Cartelería de marcación de distancia de seguridad.
- Señalización de las zonas de tránsito.
- Desinfección de cualquier elemento a utilizar por los clientes.
- Incremento de las frecuencias en la limpieza general y repaso.
- Ventilación y aireación frecuente de todas las instalaciones.
- Uso de los productos de limpieza aconsejados por el Ministerio de Sanidad.

RECEPCION GRUPOS

Se hará llegar vía mail a todos los clientes la normativa y directrices adoptadas por los Albergues en relación al plan de contingencia aplicado frente al COVID-19 con antelación a la llegada

Hay termómetros contac-less a disposición de los clientes así como información de los hospitales y centros de salud más cercanos.

ZONAS COMUNES

En las zonas de Recepción, acceso a los comedores y en los baños comunes, dispensadores de geles hidroalcohólico, jabón y papel seca manos. Papeleras accionadas con pedal y tapa.

En los salones está indicado el aforo a cumplir que a fecha de hoy será del 100% de su capacidad.

HABITACIONES

Las habitaciones se limpiarán y desinfectarán tras su utilización y se harán de forma diaria durante la estancia.

Los clientes podrán traer su propia ropa de cama ó saco de dormir y toallas.

Las habitaciones serán ocupadas al 100% de su capacidad.

El Albergue se reserva una serie de habitaciones libres, para disponer de ellas en caso de que hubiera algún paciente con síntomas y las autoridades sanitarias dictaminen su aislamiento



COMEDOR

El aforo del comedor será al 100% de su capacidad total.

Al entrar en el comedor y hasta llegar a la zona de autoservicio donde están instaladas las mamparas de protección bidireccional para salvaguardar la comida, nuestro personal y los clientes deberán de guardar el 1.5m. de distancia el cual está marcado y balizado en el suelo.

Los clientes recogerán el primer y segundo plato servido por nuestro personal y ya en la mesa podrán encontrar el resto del servicios, cubiertos, servilletas , bebida, pan y postre.

PERSONAL

Dispone de todo el material necesario para evitar cualquier posible riesgo.

Han recibido formación específica en materia de seguridad e higiene y en especial del COVID-19.

Durante este mes de JUNIO de 2021 el personal ha recibido la formación impartida por el GOBIERNO

DE ARAGON, a través del Departamento de TURISMO, para la obtención del SELLO

ESTABLECIMIENTO SEGURO, otorgado por dicha entidad.

QUÉ HACEMOS SI ALGÚN TRABAJADOR PRESENTA SÍNTOMAS DE CONTAGIO

Los **síntomas** que aparecen en el caso de haberse contagiado con coronavirus covid-19 son una fiebre superior a los 37º, la sensación de falta de aire para respirar y tos. Las actuaciones difieren en el caso de que los síntomas se presentan en el domicilio o en el centro de trabajo.

- **En el domicilio**, debe existir un canal de comunicación con la empresa sin acudir al centro de trabajo. El afectado contactará con los servicios de salud para seguir sus instrucciones y tratará de comunicarse con el teléfono 902 102 112, de atención a la ciudadanía. No perder la calma en el caso de que esté continuamente colapsado: confiar en los servicios de salud. En la empresa, se limpiará minuciosamente el puesto de trabajo del afectado. Se ventilará lo mejor posible y se seguirán los protocolos establecidos por el Ministerio de Sanidad para las personas que hayan estado en contacto con este.
- Si los síntomas aparecen **en el centro de trabajo**, el enfermo debe comunicarlo a la DIRECTORA DEL ALBERGUE responsable de activar el protocolo. Este informará a las demás personas que hayan estado relacionándose con ella. Se seguirán las mismas medidas de limpieza y desinfección del puesto de trabajo.

- **#Estevirusloparamosunidos** y para ello tenemos que concienciarnos de la importancia de las medidas fundamentales. Las medidas fundamentales son la **PROTECCIÓN COLECTIVA**, la cual se consigue con distancia social, prevención de la enfermedad y concienciación de orden y limpieza. Cuando la **PROTECCIÓN COLECTIVA** no es suficiente tenemos los **EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL** los cuales usaremos de forma responsable, solicitando todo lo necesario informando y disponiendo de ellos al responsable del documento. Cualquier incidencia, modificación o consulta se puede realizar directamente al responsable del documento.
 - La protección colectiva dispuesta por la empresa consiste en:
 - Mamparas de cristal templado en las oficinas.
 - Gel Hidro-Alcohólico automático
 - Señalización e información al usuario.
 - Puntos de uso de las distintas aulas en el centro.
 - Virucida homologado para la limpieza de instalaciones
 - Las medidas de protección individual serán las siguientes:
 - Mascarilla Higiénica reutilizable (5 lavados máximo) según norma UNE.
 - Mascarilla FFP2 KN95 Homologada.





Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:




Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1** **AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.


- 2** **MANTENTE COMUNICADO** **Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.


- 3** **¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.



- 4** **TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.


- 5** **AUTOCAIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.


- 6** **AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.


- 7** **LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.


- 8** **SI EMPEORAS** **Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.


- 9** **14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.


- 10** **ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



DOCUMENTACIÓN A ATENDER POR PARTE DE LA EMPRESA

Entrega de EPIS (RSST. 0404.04) En aplicación de lo dispuesto en el Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores/as de protección individual, siguiendo las instrucciones del Director del Centro, los trabajadores deberán:

- Utilizar y cuidar correctamente los equipos de protección individual y colectiva
- Colocar el equipo de protección individual después de su utilización en el lugar indicado para ello.
- Informar de inmediato al Director del Centro de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el equipo de protección individual utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.
- El Director velará por el cumplimiento de estas obligaciones.

ANEXOS A DISPOSICIÓN SOBRE EL USO DE LAS MASCARILLAS.

1. Ficha técnica de homologación y uso Mascarilla Higiénica reutilizable
2. Ficha técnica de homologación de mascarilla FFP2 NK95
3. RSST 0404.4 Entrega de EPIS.
4. Guía de uso de mascarillas: Ministerio de consumo
5. Listado de virucidas homologados
6. Especificaciones de norma UNE 0065 de mascarillas higiénicas.
7. Medidas Higiénicas preventivas: Ministerio de Sanidad.

TELEFONOS CENTRO DE SALUD Y HOSPITALES PROXIMO AL ALBERGUE

- ✓ **CENTRO DE SALUD DE JACA : 974 – 362 586**
- ✓ **HOSPITAL DE JACA : 974 – 355 331**
- ✓ **HOSPITAL SAN JORGE DE HUESCA : 974 – 247 000**

