



## MASCARILLAS

## LA CARA - LA VÍA DE ENTRADA COVID-19 CORRECTO USO DE PROTECCIONES

### ¿Cuáles son los errores más frecuentes?

Son muchos los mensajes que se escuchan, pero aún así seguimos viendo como mucha gente todavía no comprende cómo debe protegerse y proteger a otros.

- ¿Quién debe utilizarlas? ¿Qué tipo? ¿Cuándo?
- ¿Cómo colocarlas? ¿Cómo retirarlas?
- ¿Reutilizar o desecharlas?

La Organización Mundial de Salud (OMS) ha dado una serie de recomendaciones, que han sido desarrolladas ya en nuevas instrucciones de prevención de riesgos y protocolos. Aquí resumimos estos:

### ¿Qué tipos hay?

**DENTRO-FUERA** o quirúrgicas (MQ) se deben poner a las personas que presentan síntomas respiratorios. **Si usted está sano no tiene necesidad de usarlas.** No obstante, salvo que tenga un test que lo confirme después de al menos 14 días aislado y sin síntomas, es aún posible que sea Ud. portador asintomático del virus, por lo que es recomendable y **sólo por precaución y prevención hacia terceros.**



**FUERA-DENTRO** mascarillas filtrantes de protección personal (FPP) tienen por objeto proteger a la persona que las lleva de la inhalación de contaminantes ambientales. Hay 3 categorías o niveles de protección, según la norma europea EN 149: FFP1 (78%), FFP2 (92%) y FFP3(98%) en función de la eficacia de filtración. Deben ser consideradas "desechos médicos" y por lo tanto eliminadas. Aunque algunos estudios y protocolos señalan que pueden ser reutilizados por la misma persona, siempre que permanezcan intactas y sin alteraciones. Por lo que **recomendamos seguir las instrucciones del fabricante en cuanto al tiempo de uso y modo de desinfección viable.** El tipo de clase a utilizar se determina en función de la toxicidad del contaminante y de la concentración ambiental presente. **Sólo deben utilizarlas personal sanitario o cuidadores muy expuestos a pacientes con síntomas o confirmados a menos de 2 metros.**

Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende un caso confirmado o en investigación sintomático.  Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con el paciente trasladado.  Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje un caso sintomático procedente de una zona de riesgo.  Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho con un caso sintomático (p. ej. reuniones de trabajo).	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con el caso confirmado, por ejemplo: – Acompañantes para traslado. – Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.  Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.  Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómitem o desechos posiblemente contaminados  Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo: – Personal administrativo. – Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos – Personal de seguridad – Policías/Guardias Civiles – Personal aduanero – Bomberos y personal de salvamento
REQUERIMIENTOS	REQUERIMIENTOS	REQUERIMIENTOS
En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.	En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.	<b>No necesario uso de EPI.</b>  En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática): – protección respiratoria, – guantes de protección.

Fuente tabla: M. SANIDAS ESPAÑOL. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-COV-2) - 11 de marzo de 2020



## ¿Cómo usarlas?

1. Antes de ponerse la mascarilla, hay que **lavarse y desinfectarse las manos con agua y jabón** o solución hidroalcohólica.



2. Hay que  **cubrir por completo la boca y la nariz** con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre la cara y la mascarilla.

**Evitar tocar la mascarilla mientras la estás usando**; si lo haces, lava de nuevo tus manos ANTES de tocarla con agua y jabón o solución hidroalcohólica.

3. Reemplace la mascarilla por una nueva  **si está húmeda**. Las mascarillas normalmente son de un solo uso y no son reutilizables.



Las mascarillas son eficaces sólo cuando se usan en combinación con la limpieza frecuente de las manos bien con agua y jabón o bien con soluciones hidroalcohólicas.

## ¿Cómo retirarlas?

1. Antes de retirarla debe nuevamente lavar y desinfectar manos.

2. Para quitar la mascarilla hay que **sacarla desde atrás** (no toque la parte frontal )

3. **Desecharla inmediatamente** en un recipiente cerrado.

4. **Volver a lavarse** las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.

5. **Lavar a continuación la cara con abundante jabón.**



SCH + + L  
N U R S E S

SUMAMOS SALUD

Consulte siempre las fuentes oficiales en:



SCH + + L  
N U R S E S

### OTRAS REFERENCIAS:

Organización Mundial de la Salud. Consejos sobre la utilización de mascarillas en el entorno comunitario, en la atención domiciliar y en centros de salud en el contexto del brote de nuevo coronavirus (2019-nCoV) . [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330999/WHO-nCov-IPC\_Masks-2020.1-spa.pdf] [Consulta: 22/03/2020]

Atención Primaria. Líneas de actuación ante la infección por COVID-19. Medidas Generales para los Equipos de Atención Primaria. 17/03/2020. Servicio Murciano de Salud. Consejería de Salud Murcia. Solo intranet

Mascarillas. HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA. Unidad Básica de Prevención Salud Laboral. [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd\_publicaciones/es\_hdon/adjuntos/GuiaSL23c.pdf] [Consulta: 22/03/2020]

Protección respiratoria: mascarillas quirúrgicas y mascarillas de protección. Gobierno de La Rioja. [https://www.riojasalud.es/rrhh-files/rrhh/proteccion-respiratoria-rev-3175.pdf] [Consulta: 22/03/2020]

Frequently Asked Questions about Personal Protective Equipment. Centers for disease control and prevention. CDC 24/7 [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/respirator-use-faq.html] [Consulta: 22/03/2020]