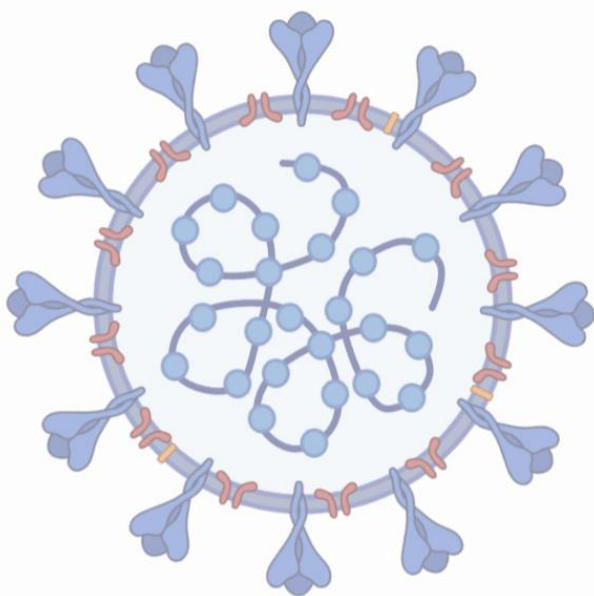


# Guia per al bon ús dels EPI davant el SARS-CoV-2





**BARCELONA**

**Confederació Nacional del Treball  
Federació Local de Sindicats de Barcelona  
Sindicat d'Oficis Varis**

Pl. Duc de Medinaceli, 6, Entr. 1ª 08002 BARCELONA  
Tel/Fax: 93 317 05 47 e-mail: [sov@barcelona.cnt.es](mailto:sov@barcelona.cnt.es)

El SARS-CoV-2, també conegut com a “Coronavirus”, és un virus que afecta les vies respiratòries i que es transmet mitjançant el contacte directe entre persones. Pot romandre actiu en aerosols en suspensió durant 3 hores, provocant una possible transmissió en espais tancats. A més, també pot quedar-se en diferents superfícies per un període de temps que pot durar entre 4 i 48 hores depenent del tipus de superfície i d'altres condicions ambientals.

Per tal d'evitar contagis, és important mantenir certes directrius i disposar dels equips de protecció individual (EPI) necessaris, però encara és més important saber com utilitzar aquests EPI.

Des del SOV de Barcelona hem elaborat aquesta guia on es detallen els diversos tipus d'EPI que són disponibles per a la majoria de centres de treball o d'ús comú davant la infecció de SARS-CoV-2. I el que és més important, s'indiquen també les recomanacions a seguir per tal de fer un bon ús d'aquests equips de protecció, així com tot allò que no s'ha de fer. La importància d'utilitzar els EPI correctament és fonamental, ja que un mal ús pot portar a augmentar el risc d'exposició a una possible infecció per negligència, òbviament involuntària.

## Els diversos EPI

- **Guants:** Poden ser de diferents materials com làtex, nitril o polivinil. Aquest tipus de guants no són reutilitzables degut al risc de trencament que presenten. També es poden utilitzar guants més gruixuts i impermeables com els de rentar plats, que sí que poden ser reutilitzats després d'un rentat adequat.



- **Mascaretes:** Hi ha diversos tipus de mascaretes que protegeixen de maneres diferents depenent de la seva composició. A continuació mostrem els diferents tipus, indicant si protegeixen d'una possible infecció i si eviten la propagació del virus.

Autofiltrants

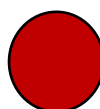


**Tipus**  
**protecció**

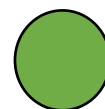
**Protecció**

**Evita**

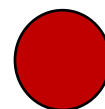
**FPP1**  
Sense vàlvula  
d'exhalació



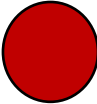

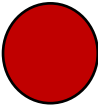

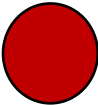



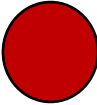


**FPP2**  
Sense vàlvula  
d'exhalació



**FPP2**  
Amb vàlvula  
d'exhalació



		Tipus	Protecció	Evita
Autofiltrants		<b>FFP3</b>		
		Amb vàlvula d'exhalació		
Quirúrgiques		<b>Quirúrgica</b>		
		<b>Higiènica</b>		
Semimascaret		<b>Semimascareta buconassal amb filtres</b>		

A continuació algunes apreciacions. **Sobre las mascaretes autofiltrants:**

Tal com es pot apreciar, n'hi ha diversos tipus amb diverses cobertures.

FFP1 (gomes grogues): cobertura del 80%.

FFP2 (gomes blaves): cobertura del 95%, són les que ofereixen protecció davant del virus i contra la seva propagació. També s'anomenen N95 (nomenclatura USA), K95 (Xina) o KF94 (Corea). Les FFP3 presenten una major cobertura, del 99%, però no eviten la propagació per presentar vàlvula d'exhalació.

**Recomanem l'ús de mascaretes FFP2.**

No obstant això, aquestes mascaretes no estan pensades per fer-se servir durant llargs períodes de temps. Per aquest motiu és important fer-les servir quan cal: durant un trajecte en transport públic o a l'oficina, per exemple. Si no són reutilitzables, s'haurien de llençar després de cada ús, però degut a la seva escassetat és habitual que es facin servir més del que convé.

Les mascaretes **reutilitzables** duen la marca **R**, les **no reutilitzables** duen la marca **NR**, que normalment es troba al costat de la marca tipus FPP.

**Sobre les mascaretes quirúrgiques:** No ofereixen protecció contra aerosols, no obstant això, tenen un índex de cobertura, com les FPP1, que pot oscilar entre el 60 i el 70%, a més d'evitar la propagació. Són les més habituals i encara que no ofereixin una protecció total, és millor fer-les servir si no es té la del tipus FPP2.

Respecte les **mascaretes higièniques**, no s'ha certificat que evitin la propagació.

**Sobre las semimascaretes buconassals:** Tal com totes aquelles que presenten filtres, no eviten la propagació, però sí la infecció. Tot i que dependrà del tipus de filtre que portin, el filtre

- **Pantalles i vestits de protecció:** Es tracta d'un equip especialitzat, fet servir només per personal sanitari. Ofereix protecció contra esquitxos directes i davant l'exposició d'aerosols a la roba. Això es produeix quan hi ha una exposició elevada a diferents fluïts o a una gran quantitat d'aerosols, com quan s'entuba un pacient. Afortunadament, la gran majoria de persones no hem de realitzar aquest tipus d'operacions en el nostre dia a dia.

## Guants

- **Quan portis els guants posats:** Cal recordar que portem guants per evitar recollir partícules víriques dels diversos objectes que toquem. Per tant, si portem guants, les **mans** han de ser considerades com un **vector de propagació**. Per aquest motiu és important tocar el mínim de coses possibles.

Quines coses **NO** puc **tocar** amb guants:

El **mòbil**, el cabell, ulls, nas, boca, i en definitiva la **cara**; aliments que no em pensi quedar. Evitar tocar objectes no necessaris.

**Recomanació:** Portar un petit esprai amb alcohol (idealment del 70%, que té més capacitat de desinfecció) i, després de tocar alguna cosa, rentar-se les mans amb els guants posats. Així evitem la propagació a altres objectes.

- **Com treure's els guants:**
  1. Agafa el guant des del canell, tocant només la zona exterior.
  2. Estira cap endavant de manera que **l'exterior NO toqui la pell**.
  3. Plega'l i agafa'l amb la ma que encara porta guant.
  4. Introdueix dos dits de la ma neta dins el guant restant **tocant només la part interna**.
  5. Fes lliscar cap endavant **embolicant el guant**.

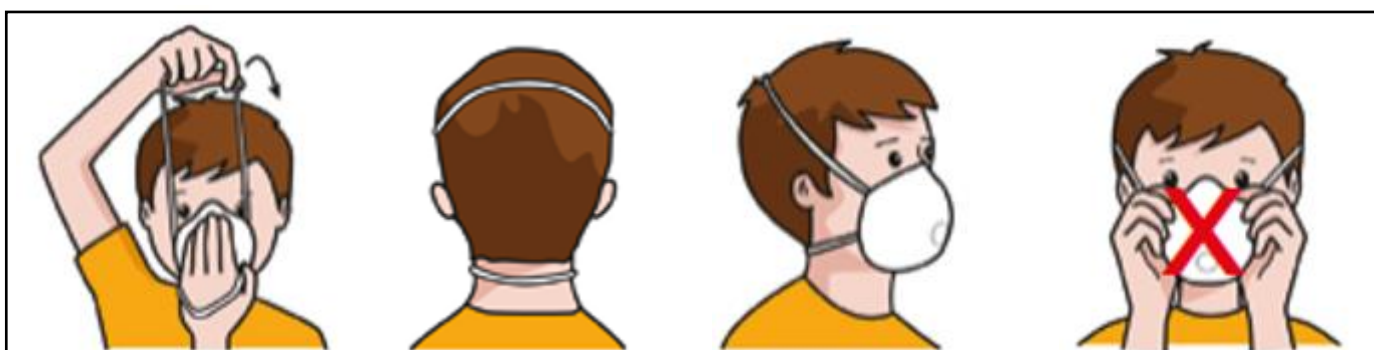


## Mascaretes

- **Durant el seu ús** : Ha de cobrir totalment la boca i el nas. Ha de quedar ben ajustada per tal d'evitar forats per on poden passar els aerosols. El fet de tenir barba pot dificultar la correcta col·locació de la mascareta.  
Sobretot és important portar la mascareta ben posada i no baixar-la per parlar, doncs perd tot el sentit.

És important llençar la mascareta si la respiració es torna difícil. S'hauria d'evitar el seu ús si es troba bruta i canviar-la si es mulla. En aquest sentit, cal evitar reutilitzar mascaretes no reutilitzables, i exigir al nostre lloc de treball que es proporcionin mascaretes noves o reutilitzables. En el cas de fer servir **mascaretes reutilitzables**, cal rentar-les correctament després del seu ús, fent servir aigua i sabó. L'ús de lleixiu pot reduir la qualitat del teixit.

- **Com posar i treure la mascareta:**
  1. Per **posar-se** la mascareta, aguantar amb el palmell de la ma la part exterior per poder-la col·locar.
  2. Col·locar amb l'altra ma els elàstics darrera el cap fins el coll i/o darrera les orelles.
  3. Ajustar els elàstics. Si n'hi ha dos, l'inferior al coll i el superior al crani o a les orelles.
  4. Per **retirar** la mascareta, fer-ho tocant **només** els elàstics.



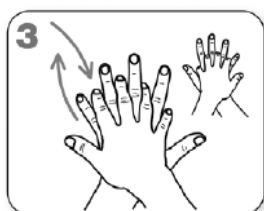
## Recomanacions generals

Per començar, l'ús dels EPI no eximeix d'altres mesures per evitar el contagi i la propagació:

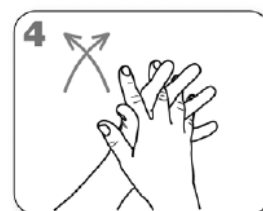
- Evita aglomeracions i manté una distància de seguretat apropiada, idealment superior a 2 metres.
- Renta't les mans amb freqüència.



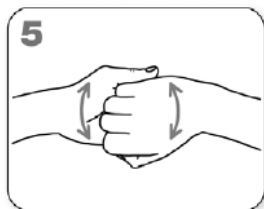
Frótese las palmas de las manos entre sí.



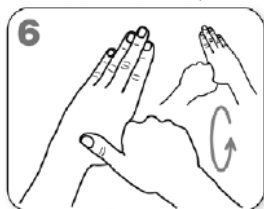
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



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



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



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la derecha contra la palma de la mano izquierda, dando un movimiento de rotación, y vice.

- Evita tocar tot allò que no sigui necessari, incloent la cara.
- És preferible deixar objectes no essencials a casa.
- En cas d'haver de tossir i no disposar de mascareta, tapa't la boca amb el colze.
- I sobretot, si presents símptomes, queda't a casa i posa't en contacte amb la teva xarxa de recolzament i els serveis sanitaris.



## Més informació

Des del grup de prevenció laboral del SOV de Barcelona de la CNT portem dies elaborant diferents guies en tot allò referent a la prevenció laboral. Les podeu consultar al web del sindicat:

Guia ràpida de seguretat i salut en relació a la COVID-19.

<https://www.cntbarcelona.org/prevencio-i-salut-guia-rapida-de-seguretat-i-salut-en-relacio-amb-el-covid-19/>

Recomanacions sobre la tornada a la feina. Mesures laborals a partir del 8 d'abril de 2020.

<https://www.cntbarcelona.org/prevencio-i-salut-tornada-a-la-feina/>

Si tens qualsevol dubte, ens pots contactar enviant un email a: [prevencio@barcelona.cnt.es](mailto:prevencio@barcelona.cnt.es)

↳ #Compta Amb CNT ↵