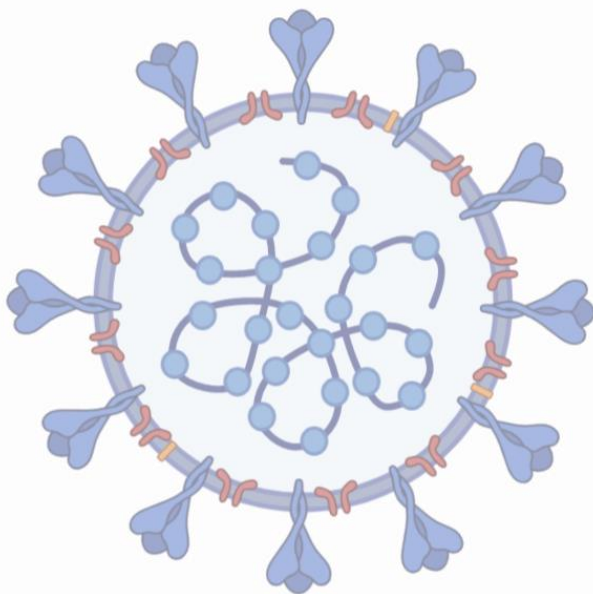


# Guía del buen uso de los EPIs frente el SARS-CoV-2





**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, conocido como “El Coronavirus”, es un virus que afecta a las vías respiratorias y se transmite a través del contacto directo entre personas. Puede permanecer viable en aerosoles en suspensión durante 3 horas, provocando una posible transmisión en espacios cerrados. Además puede permanecer en diferentes superficies en un abanico de tiempo que puede comprender entre las 4 o las 48 horas dependiendo del tipo de superficie y otras condiciones ambientales.

Para evitar los contagios es importante mantener ciertas directrices y disponer de los equipos de protección individual (EPI) necesarios, pero más importante es conocer cómo utilizar estos EPIs.

Des del SOV de Barcelona hemos elaborado esta guía dónde se especifican los diferentes tipos de EPIs existentes para la mayoría de trabajos o de uso común frente a la infección por SARS-CoV-2. Además, y con mayor relevancia, se indican recomendaciones a seguir para un buen uso de estos equipos de protección, así como aquellas cosas que no deben hacerse. La importancia de utilizar los EPIs correctamente es fundamental, ya que un mal uso puede llevar a aumentar el riesgo de exposición a una posible infección por negligencia, involuntaria claro esta.

## Los diferentes EPIs

- **Guantes:** Pueden ser de diferentes materiales, látex, nitrilo o polivinilo, este tipo de guantes no son reutilizables por el riesgo de rotura que pueden presentar. También se pueden utilizar guantes más gruesos e impermeables, como los de lavar platos, que si pueden reutilizarse después de un correcto lavado.

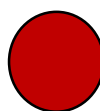


- **Mascarillas:** Existen diferentes tipos de mascarillas que protegen de formas diferentes dependiendo de su composición. A continuación mostramos los diferentes tipos indicando si protegen de una posible infección y si evitan la propagación.

Autofiltrantes



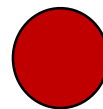
**FFP1**  
Sin válvula de exhalación





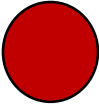

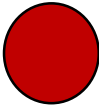


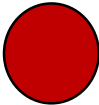



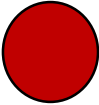
**FFP2**  
Sin válvula de exhalación



**FFP2**  
Con válvula de exhalación



Tipo	Protección	Evita propagación
FFP1 Sin válvula de exhalación		
FFP2 Sin válvula de exhalación		
FFP2 Con válvula de exhalación		

		Tipo	Protección	Evita propagación
Autofiltrantes		<b>FFP3</b> Con válvula de exhalación		
Quirúrgicas		<b>Quirúrgica</b>		
		<b>Higiénica</b>		
Semimáscaras		<b>Semimáscara buconasal con filtros</b>		

A continuación mencionamos algunas apreciaciones. Sobre las máscaras autofiltrantes:

Cómo se puede apreciar existen diferentes tipos con diferentes coberturas. FFP1 (gomas amarillas) tiene una cobertura del 80%. FFP2 (gomas azules) tiene una cobertura del 95% y son las que ofrecen protección frente al virus y contra su propagación. También pueden llamarse N95 (nomenclatura USA), K95 (China) o KF94 (Korea). Las máscaras FFP3 presentan una mayor cobertura, del 99%, pero no evitan la propagación por presentar válvula de exhalación. **Recomendamos el uso de máscaras FFP2.**

No obstante estas máscaras no están pensadas para utilizarse durante largos períodos de tiempos. Por eso es importante utilizarlas cuando se deben utilizar, durante un trayecto en transporte público o en la oficina por ejemplo. Si no son reutilizables deberían desecharse después de cada uso, pero dada la escasez es habitual que se utilicen más de lo debido.

Aquellas máscaras **reutilizables** llevan la marca **R**, las **no reutilizables** llevan la marca **NR**, generalmente se encuentra al lado de la marca tipo FPP.

Sobre las máscaras quirúrgicas: No ofrecen protección contra aerosoles, no obstante tienen un índice de cobertura, como las FPP1, que puede oscilar entre el 60 y el 70%, además de evitar la propagación. Son las más habituales, y aunque no ofrezcan una protección total es mejor utilizarlas si no se tiene del tipo FPP2.

En las máscaras higiénicas no se ha certificado que eviten la propagación.

Sobre las semimáscaras buconasales: Como todas aquellas que presentan filtros no evitan la propagación, pero si de la infección. Aunque dependerá del tipo de filtro que lleven, el filtro de color blanco es el indicativo para agentes biológicos.

- **Pantallas y trajes de protección**: Se trata de un equipo especializado, utilizado solo por personal sanitario. Ofrece protección contra salpicaduras directas y frente la exposición de aerosoles en la ropa. Esto se produce cuando hay una exposición elevada a diferentes fluidos o gran cantidad de aerosoles, como en una entubación. Afortunadamente la gran mayoría de personas no hemos de realizar estas operaciones en nuestro día a día.

## Guantes

- **Cuando lleves los guantes puestos:** Hay que recordar que llevamos guantes para evitar recoger partículas víricas de los diferentes objetos que tocamos, por lo que si llevamos guantes las **manos** han de ser consideradas como un **vector de propagación**. Por eso es importante tocar el mínimo de cosas posibles.

Qué **NO** puedo **tocar** con guantes:

El **móvil**, el pelo, ojos, nariz, boca, en definitiva la **cara**, alimentos que no me vaya a quedar. Evitar tocar objetos innecesarios.

**Recomendación:** Llevar un spray pequeño con alcohol (a ser posible al 70% ya que tiene más capacidad de desinfección) y después de tocar algo limpiar las manos con los guantes puestos después de tocar algún objeto. Así evitamos la propagación a otros objetos.

- **Cómo quitarse los guantes:**
  1. Coge el guante desde la muñeca tocando sólo la zona exterior.
  2. Estira hacia adelante para que **el exterior NO toque la piel**.
  3. Dóblalo y cógelo con la mano con el guante.
  4. Introduce dos dedos de la mano limpia dentro del guante restante **tocando sólo la parte interna**.
  5. Desliza hacia adelante **envolviendo el primer guante**.



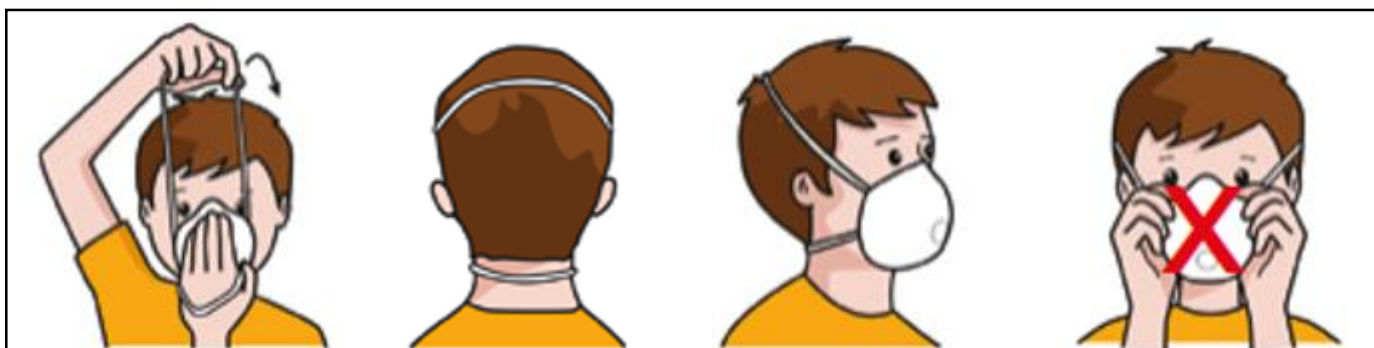
## Mascarillas

- **Durante su uso:** Debe cubrir totalmente la boca y la nariz. Debe quedar bien ajustada para evitar que huecos por dónde puedan pasar los aerosoles. El hecho de tener barba puede dificultar una correcta colocación de la mascarilla.

Sobre todo es importante llevar la mascarilla bien puesta y no “bajarla” para hablar ya que pierde todo el sentido.

Es importante desechar la mascarilla si la respiración se vuelve difícil. Debería evitarse su uso si se encuentran sucias y cambiarlas si se humedecen. En este sentido hay que evitar reutilizar mascarillas no reutilizables, y exigir en el puesto de trabajo que proporcionen mascarillas nuevas o reutilizables. En el caso de utilizar **mascarillas reutilizables** se han de limpiar correctamente tras su uso, por ejemplo **lavándolas con agua y jabón**. Aplicar lejía puede reducir la calidad del tejido.

- **Cómo poner y quitarse la mascarilla:**
  1. Para **ponerse** la mascarilla, sujetar con la palma de la mano la parte exterior para poder colocarla.
  2. Coloca, con la otra mano, los elásticos detrás de la cabeza hasta el cuello y/o detrás de las orejas.
  3. Ajusta el elástico. Si hay dos el inferior al cuello y el superior al cráneo o en las orejas.
  4. Para **retirar** la mascarilla, hacerlo **sólo** por los elásticos.



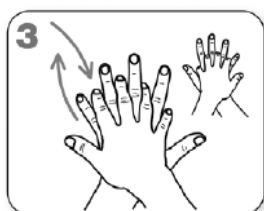
## Recomendaciones generales

Ante todo el uso de los EPIs no exime de otras medidas para evitar el contagio y la propagación:

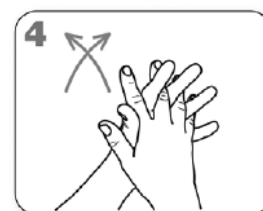
- Evita aglomeraciones y mantén una distancia de seguridad apropiada, a ser posible superior a 2 metros.
- Lavarse las manos con frecuencia



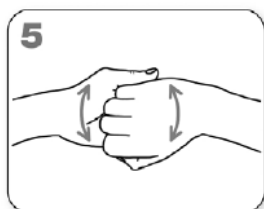
Frótense las palmas de las manos entre sí.



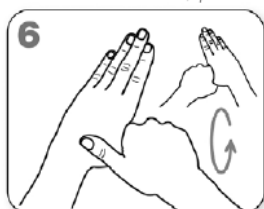
Frótense la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



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



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



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



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

- Evita tocar todo aquello que no sea necesario incluyendo la cara
- Es preferible dejar objetos no esenciales en casa.
- En caso de tener que toser y no disponer de mascarilla taparse la boca con el codo.
- Y sobre todo, si presentas síntomas permanece en casa y ponte en contacto con tu red de apoyo y los servicios sanitarios.



## Más información

Desde el grupo de prevención laboral del SOV de Barcelona de la CNT llevamos días elaborando diferentes guías en lo referente a prevención laboral, que podéis consultar en la página web del sindicato:

Guía rápida de seguridad y salud en relación al COVID-19.

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

Recomendaciones de la vuelta al trabajo. Medidas laborales a partir del 8 de Abril de 2020.

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

Ante cualquier duda podéis contactar enviando un email a [prevencio@barcelona.cnt.es](mailto:prevencio@barcelona.cnt.es)

↳ # Cuenta Con CNT ↵