



XUNTA DE GALICIA

MANUAL PARA ALOXAMENTOS RURAIS ANTE A COVID-19

actualizado en novembro de 2020

Este é un documento aberto ao que se irán incorporando novas recomendacións e medidas en función da evolución da covid-19.



GALICIA DESTINO SEGURO

#SENTIDIÑO *Protexámonos a nós mesmos e aos que nos rodean*



#sentidiño

info-galiciadestinoseguro@xunta.gal

 900 815 334

INTRODUCCIÓN

- ▶ A partir da información e as recomendacións da autoridade sanitaria, elabórase este **manual para aloxamentos rurais ante a covid-19** que ten como finalidade orientar as actuacións na **fase de reactivación da actividade para garantir a saúde no ámbito da acollida, recepción e atención dos clientes, e no ámbito laboral** das persoas traballadoras. Estas son recomendacións xerais para aloxamentos rurais que se ofrecen tanto por cuartos como por alugamento completo, que se considerarán como único cuarto (ocupado por unha unidade familiar ou de grupo).
- ▶ Deseguido, amósanse as medidas que deberá asumir e poñer en marcha a persoa titular do establecemento. Para o que deberá ter en conta a natureza do negocio (afluencia e tipoloxía de clientes, servizos que se prestan etc.).
- ▶ A persoa titular desenvolverá as medidas necesarias que axuden a minimizar o risco de contaxio. Así mesmo deberá ir axustando as pautas atendendo ás novas indicacións que as autoridades sanitaria vaian establecendo.
- ▶ As medidas deberán valorarse individualmente para adaptalas á singularidade de cada establecemento.

MEDIDAS E ACCIÓNS A DESENVOLVER ANTES DA REANUDACIÓN DA ACTIVIDADE

- ▶ **Planificación das tarefas e procesos de traballo libre da covid-19** de tal forma que se garanta a distancia de seguridade para reducir o risco de contaxio.
- ▶ Adaptación da disposición dos **postos de traballo, da organización da circulación de persoas e a distribución de espazos** (mobiliario, andeis, corredores etc.) e, de non ser posible, descrición das medidas alternativas que se han de tomar para evitar o risco de contaxio por contacto.
- ▶ **Inscripción, promoción e facilitación da formación** para afrontar con éxito o proceso de apertura e de atención ao público, no contexto covid-19.
- ▶ Establecemento de **medidas específicas dirixidas a minimizar o risco de contaxio** durante a estadía dos clientes.

- Implantación dun **protocolo de actuación ante a sospeita dun posible caso** da covid-19 entre os clientes.
- Implantación dun **protocolo de actuación ante a sospeita dun posible caso** da covid-19 entre as persoas traballadoras.
- Identificación, entre as persoas traballadoras, **daquelas especialmente vulnerables** á covid-19 e adopción das medidas específicas para minimizar o risco de contaxio no traxecto de ida e volta ao centro de traballo e durante o desenvolvemento deste.
- Realización dunha limpeza e desinfección a fondo antes da **reapertura do establecemento**. ([Ver nota 1](#))
- Implantación dun **procedemento de limpeza e desinfección** que inclúa todas as instalacións e os elementos –servizo de recepción e acollida, aloxamento, comedor ou servizo de restauración e zonas comúns-. (Ver nota 1)
- Realización, **previa á reapertura do establecemento**, dos controis analíticos e dos mantementos necesarios en materia de auga de consumo e lexionella (análise físico-química e microbiolóxica, da lexionella, desinfección de depósitos de auga quente de uso sanitario e das billames de cociñas, baños e duchas), segundo a normativa vixente e as recomendacións da Consellería de Sanidade neste contexto covid-19.
- Elaboración e implementación dun **protocolo específico para as persoas encargadas de realizar tarefas de mantemento**. Nel describíranse os pasos que se deben seguir no caso de ter que entrar nun dos cuartos ou nalgúns dos espazos do establecemento. De ser precisa a intervención mentres o cliente se atopa no seu interior manterán as medidas de protección individual.
- Revisión dos **sistemas de climatización e ventilación do establecemento, se os houbera**, e mantemento axeitado dos filtros para garantir unha alta taxa de renovación de aire.
- Instauración ou recuperación das canles de provedores que permitan darlles resposta ás necesidades de aprovisionamento de material de protección, limpeza e desinfección.
- Implantación e/ou adaptación dos sistemas de autocontrol APPCC (análise de perigos e puntos de control crítico), en función das instalacións complementarias de restauración existentes.
- Supervisión e avaliación das medidas e do seu cumprimento, valorando a súa eficacia e modificándoas se fose necesario en función da eficacia demostrada e as medidas que as autoridades sanitarias vaian ditando para as diferentes fases.

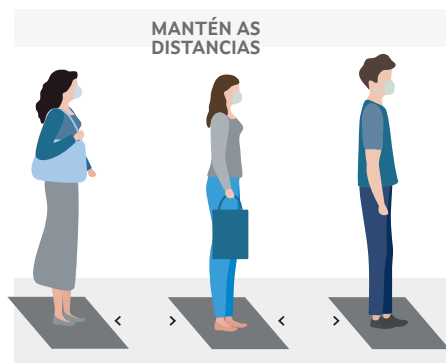
Nota 1

Para iso utilizaranse desinfectantes, como dilucións de lixivia (1:50) preparada no momento ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e que foron autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Máis información sobre o uso de biocidas nesta "Nota informativa da Consellería de Sanidade" sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para previr a transmisión da covid-19.

ACCIÓNS QUE DEBERÁN INCORPORAR AS PERSOAS TRABALLADORAS

- Abstención de acudir ao traballo se se atopa con **febre** ($> 37^{\circ}\text{C}$), presenta **síntomas** respiratorios ou outros síntomas compatibles cos que acompañan a dita infección ou se houbo **contacto próximo** cunha persoa infectada.
- Desprazamento ao traballo **elixindo as opcións de mobilidade que mellor garantan a distancia de seguridade**, recomendadas polas autoridades sanitarias.

ACCIÓNS QUE DEBERÁN INCORPORAR AS PERSOAS TRABALLADORAS



Con carácter xeral débese garantir a distancia de seguridade entre todas as persoas, sexan traballadoras, clientes ou proveedoras, pois é unha das formas máis efectivas para minimizar a propagación da covid-19.

- Informarase de forma clara á clientela da necesidade de manter a distancia de seguridade entre elas e coas persoas que as atendan.
- Farase especial fincapé na información aos clientes na necesidade de que estremen esta medida nos seus encontros coa veciñanza das vilas e aldeas da nosa terra, dada a vulnerabilidade da maioría das persoas que nelas viven, tanto polo baixo número de persoas inmunizadas, como pola súa idade.
- **No establecemento sinalizarase no chan a distancia de seguridade interpersoal** mediante cintas adhesivas ou postes separadores.
- De non ser posible manter esta distancia na **atención ao público**, deberase observar a distancia de 1 metro e utilizar elementos de protección de barreira como as pantallas de separación de metacrilato ou similares, de fácil limpeza e desinfección.

➤ **A distribución dos espazos e as condicións de traballo e uso das instalacións adaptaranse para garantir a distancia de seguridade.** Con este fin:

- **Establecerase a capacidade máxima de persoas dos distintos espazos comúns**, así como aqueles lugares nos que se poderán realizar eventos e as condicións máis seguras para a súa realización conforme ao aforo máximo permitido pola autoridade sanitaria e de acordo coas medidas de hixiene, protección e distancia mínima sinaladas.
- **Controlarase a capacidade e establecerase normas de uso das instalacións e os espazos compartidos** que permitan manter a distancia de seguridade en ascensores, comedores, accesos, vestiarios etc.
- **Limitarase o uso de ascensor ou montacargas** ao mínimo imprescindible e utilizaranse preferentemente as escaleiras. Cando sexa necesario utilízalos, a ocupación máxima será dunha persoa ou grupo de conviventes ou nos casos de persoas que precisen asistencia. Nestes casos permitirase tamén o acceso e uso á persoa que acompaña.
- **A ocupación máxima dos aseos** adaptaranse en todo o momento ao que determinen as autoridades sanitarias.
- **De prestarse servizo de restauración, organizarase a entrada e saída** da clientela no comedor por quendas, para poder dirixir axeitadamente o fluxo das persoas e evitar así o contacto.
- **No caso de dispoñer de ximnasio** adaptaranse en todo o momento ao que determinen as autoridades sanitarias.
- Se se realizan **actividades de animación ou clases grupais**, deberán deseñarse e planificarse cunha capacidade máxima de vinte persoas e respectarase a distancia mínima

de seguridade entre as participantes, e entre estas e a persoa animadora ou adestradora. En caso contrario, deberanse utilizar máscaras. Realizaranse preferentemente ao aire libre e evitase o intercambio de obxectos.

- **As piscinas só se poderán usar con cita previa**, por quendas e dentro dos horarios establecidos para o seu uso, agás no caso de aluguer do establecemento completo.
- **Nas piscinas deberase cumprir coas limitacións específicas de capacidade e as normas de uso vixentes en cada momento.**

MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hábitos hixiénicos persoais

› Para todas as persoas:

- **Lavar as mans con frecuencia** durante 40-60 segundos con auga e xabón ou utilizar solucións hidroalcohólicas.
- **Cubrir as vías respiratorias cun pano desbotable ou co antebrazo** ao tusir ou esberrar e desbotalo de xeito adecuado.
- **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.
- **Evitarase o saúdo con contacto físico**, incluído dar a man, tanto entre as persoas traballadoras como entre estas e os clientes.

› Para as persoas traballadoras:

- **Cambiarse de roupa e calzado** ao chegar e ao finalizar a quenda antes de saír do aloxamento. Dispoñer e vestir a diario con roupa de traballo limpa.
- **Deixar os obxectos persoais** (incluídos móbiles) nun lugar dedicado para o efecto (box, armario etc.), de non ser posible, desinfectalos frecuentemente.
- **Non compartir equipos de traballo ou dispositivos doutros** (como caixa rexistradora, TPV, equipo informático, teléfono, bolígrafos etc.), de non ser posible, desinfectalos previamente.

Hixiene e limpeza nos aloxamentos

› Garantir a subministración de produtos:

- Dispoñer solucións hidroalcohólicas ou desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade **en sitios accesibles para uso da clientela**, especialmente naquelas instalacións de maior uso.
- **Dispoñer e ofrecer produtos para a hixiene de mans** (xabón e panos desbotables) e **para a limpeza e desinfección** (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados).
- Dispor de **papeleiras con tapa, pedal e bolsa substituíble** nas que poder depositar panos e calquera outro material desbotable en puntos estratéxicos do aloxamento e nos aseos.
- **Proporcionar roupa de traballo** ou uniformes axeitados e **medios de protección persoal** (máscaras, luvas desbotables, pantallas faciais) cando así o indique o servizo de prevención de riscos laborais ou estea indicado pola autoridade sanitaria.
- **Os aseos de uso común** deben contar con dispensadores de papel de secado ou secador de mans. Débense evitar as toallas, incluso as de uso individual. Recoméndase dispoñer de billas de accionamento non manual (por pedal ou sensores) ou, na súa falta, de presión.

› Reforzar medidas de limpeza e desinfección:

- **Limpar e desinfectar o local e as superficies que se tocan** con máis frecuencia (pomos, lavabos, billas, manivelas, ascensores, mostrador de recepción, portas, chaves ou tarxetas de cuartos, teléfonos, mandos a distancia etc.). Utilizaranse **sempre produtos recomendados** e autorizados polas autoridades sanitarias e en condicións de seguridade segundo as indicacións do fabricante.
- **Desinfectar os elementos do posto de traballo co cambio de quenda**. Os deterxentes habituais son suficientes, aínda que tamén se pode contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes nas rutinas de limpeza. Facelo como mínimo dúas veces ao día e unha delas ao final da xornada.
- **Ventilar periodicamente as distintas áreas do aloxamento**, como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire. Aqueles espazos pechados onde se vaian realizar eventos, actividades de animación ou ximnasios, deberán ventilarse dúas horas antes do seu uso. Asegurar o mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización.
- As **papeleiras** deberán ser limpadas de forma frecuente e, polo menos, unha vez ao día.
- Nos **aseos de uso común** reforzaranse as medidas de limpeza e desinfección aumentando a frecuencia, e garantindo sempre o estado de salubridade e hixiene destes.

› **Limpeza de téxtiles:**

- **Lavaranse** a unha temperatura **>60 °C**. Deben recollerse, meterse nunha bolsa e pechala ata o seu tratamento na lavandería. Evitarase sacudir os téxtiles usados e sucios.
- O **uniforme** só se debe utilizar durante a xornada laboral e lavarase e desinfectarase coa adecuada periodicidade seguindo o procedemento habitual. Recoméndase un lavado a >60 °C. O transporte da roupa de traballo farase nunha bolsa pechada.

Pautas hixiénicas na prestación de servizos

› **Limpeza e desinfección dos cuartos e os seus baños:** definirase unha sistemática para evitar a contaminación cruzada, poñendo a roupa limpa no último momento, tras o aseo e desinfección do cuarto e do baño. Introducirase a roupa usada en bolsas antes de depositalas nos carros de limpeza que se limparán e desinfectarán tras cada cambio de quenda.

› **Aíreado diario do cuarto e do baño.**

- Retirada de toda a roupa usada.
- Limpeza e desinfección de mobiliario e do resto do cuarto.
- Rematada a recollida e limpeza do cuarto e do baño, facer a cama e repoñer toallas.
- Informarase ao cliente do protocolo que se seguiu para a limpeza do cuarto.

› **No caso de contar con servizo de restauración, ter en conta as recomendacións existentes para restaurantes.**

› **No caso de contar con zonas de recreo infantil,** seguir as indicacións da autoridade competente e manter un programa de maior frecuencia de limpeza e desinfección.

› **Nas piscinas atenderase ás directrices e recomendacións** a aplicar de acordo coas normas de prevención e hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.

› O establecemento determinará as directrices e recomendacións para o seu uso, de acordo coas normas de prevención e hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.

› Eventos, actividades de animación e ximnasios

- Aqueles espazos pechados onde se realicen estas actividades, deberán ventilarse dúas horas antes.
- As actividades de animación ou clases grupais deberán deseñarse e planificarse conforme ao aforo máximo determinado polas autoridades competentes en cada momento e respectarase a distancia mínima de seguridade entre persoas e entre estas e o animador ou adestrador. As actividades de animación ou clases grupais realizaranse preferentemente ao aire libre e evitárase o intercambio de obxectos.
- Realizarase a correspondente desinfección de obxectos e material utilizado nas actividades de animación despois de cada uso e disporase de xel hidroalcohólico ou desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade e desinfectante de superficies.

› Piscinas

- Nas piscinas atenderase ás directrices e recomendacións a aplicar de acordo coas normas de prevención e hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.
- O establecemento determinará as directrices e recomendacións para o seu uso, de acordo coas normas de prevención e hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.
- Con carácter previo á súa apertura deberase levar a cabo a limpeza e desinfección das instalacións, equipos e materiais, con especial atención aos espazos pechados como vestiarios ou baños.
- Manter correctamente o tratamento e niveis de desinfectante residual na auga dos vasos e duchas.
- Reforzar limpeza e desinfección das instalacións (vasos, cortizas, rellas perimetráis, taquillas,...). Nas superficies de maior contacto coas mans (pomos portas, barandillas...) polo menos 3 veces ao día.
- Na zona de estancia dos usuarios, garantir a distancia de seguridade entre eles, marcando os espazos no chan. Os obxectos persoais dos usuarios coma toallas estarán nese espazo.
- Deberá estar visibles as normas de hixiene e prevención a observar, sinalando a necesidade de abandonar a instalación ante calquera síntoma compatible coa covid-19.

O Ministerio de Sanidade elaborou unhas recomendacións. Máis información no seguinte apartado específico de piscinas da páxina web da covid-19 da Consellería de Sanidade.

➤ **Se non se poden garantir** as condicións de seguridade en piscinas e ximnasios débense pechar temporalmente e ofrecer outras alternativas (como por exemplo, táboas personalizadas de exercicios para realizar en zonas exteriores).

Outra das formas máis efectivas para minimizar a propagación da covid-19 son as medidas de hixiene persoal e de limpeza e desinfección do establecemento.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Persoal

- **Informar ao persoal que, se ten síntomas, debe quedar na casa. Se estivo en contacto estreito cun caso positivo** tampouco acudirá ao seu posto de traballo. Uns dos puntos claves na xestión do risco é a identificación e contención precoz das fontes de contaxio.
- **Informar e formar** o persoal sobre os riscos de contaxio e propagación da covid-19, con especial atención ás vías de transmisión e as medidas de prevención e protección adoptadas.
- Establecer quendas de traballo nas que coincida sempre o mesmo persoal para evitar posibles contaxios e garantir a continuidade da actividade.
- Dar pautas de actuación ante posibles situacións de estrés laboral polo contexto actual.
- No caso de que **unha persoa traballadora presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, retirárase da súa actividade profesional, illárase e dotárase dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención 900 400 116 ou ao médico de atención primaria.
- **O servizo sanitario do SPRL** será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

Cientes

- › O aloxamento rural debe informar ao cliente antes da confirmación de reserva das condicións do servizo e medidas de prevención establecidas no momento da confirmación de reserva solicitará a aceptación destas.
- › **Colocar carteis en zonas visibles** do aloxamento que advirtan a clientela sobre as medidas e sobre a obriga de cooperar no seu cumprimento.
- › **Sinalizar** o chan do local onde se precise manter a distancia de seguridade.
- › **Fomentar o uso de medios telemáticos** (ordenador e dispositivos móbiles) para xestionar as reservas, o pre-checking en liña, a recepción de albarás e a emisión de facturas.
- › **Fomentar o pago con tarxeta ou móbil** sempre que sexa posible.
- › No caso de que **un/unha cliente/a presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, illarase e dotarase dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de atención primaria.

Cuartos

- › Minimizar a decoración dos cuartos na medida do posible.
- › As mantas e almofadas adicionais deben retirarse do cuarto e solicitarse na recepción.
- › A papeleira do baño debe contar con tapa, pedal e bolsa recambiable. Recoméndase eliminar a papeleira do cuarto para minimizar riscos.

Provedores

- › Fixar horarios para atender os provedores e establecer as pautas de seguridade para a recollida da mercadoría.

Medidas de protección persoal

- ▶ **As máscaras hixiénicas ou cirúrxicas**, tal e como indica a autoridade sanitaria, son obrigatorias.
- ▶ **A máscara de protección individual EPI** (FFP2 ou FFP3) só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención, que debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debe usarse.
- ▶ **Usar e refugar as máscaras e os EPI de forma adecuada** para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitalos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.
- ▶ É necesario **garantir a subministración de material protección**, de maneira especial luvas e máscaras, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais (especialmente ao persoal de limpeza e o persoal de atención ao público) e das autoridades sanitarias.
- ▶ Deberá **formarse o persoal traballador** sobre o uso correcto e mantemento de máscaras, guantes e EPI que utilicen.

O uso de máscara non debe nunca obviar a importancia do seguimento estrito das medidas xerais recomendadas para a prevención da infección por covid-19, insistindo na importancia de manter a distancia de seguridade, a hixiene de mans frecuente con auga e xabón ou solucións desinfectantes (hidroalcohólicas), cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ao tusir ou esbirrar, usar panos desbotables e tirar estes tras o seu uso, así como evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.

MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS

- › **Xestionar** os residuos **ordinarios** do **modo habitual**.
- › O **material de hixiene persoal** (luvas, máscaras ou panos) desbotaranse en papeleiras ou **contedores** con tapa, pedal e bolsa recambiable e depositarase na **fracción resto**.
- › No caso de que unha **persoa** traballadora presente **síntomas** mentres se atope no seu posto de traballo, será preciso **illar o contedor** onde depositase panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha **segunda bolsa** de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.

MEDIDAS NO CASO DUNHA SOSPEITA DE COVID-19

- › No caso de que **unha persoa traballadora presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, retirarse da súa actividade profesional, illarase e dotarase dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de atención primaria.
- › Os **servizo sanitario do SPRL** será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

LIÑA ATENCIÓN
900 400 116



BIBLIOGRAFIA

Outra información de interese

➤ **Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

➤ **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/>

➤ **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (30 de abril de 2020):**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLL_COVID-19.pdf

➤ **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxios da covid-19 (11 de abril de 2020):**

<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIACENTROSTRABAJOCOVID19b.pdf>

➤ **Guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante ou coronavirus (21 de abril de 2020):**

<https://ficheiros-web.xunta.gal/cei/coronavirus/guia-saude-laboral-coronavirus.pdf>

➤ **Produtos virucidas autorizados en España:**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

➤ **Guías para a redución do contaxio polo coronavirus SARS-CoV-2 no sector turístico elaboradas por el ICTE:**

<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/Guias-sector-turistico.aspx>

➤ **Información sectorial no ámbito da Sanidade Ambiental sobre Coronavirus. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Sanidade-Ambiental>

- **Nota informativa sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para previr a transmisión da covid-19. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Documents/310/Nota_informativa_produtos Equipos_COVID19.pdf

- **Recomendacións para a apertura da actividade nas piscinas tras a crise da covid-19. Guía do Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/recomendacionesAperturaPiscinas.pdf>

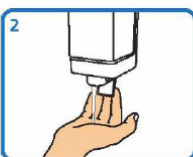
- **Outra información e documentación elaborada polo ISSGA:**

http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso_0018.html

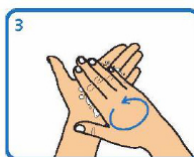
Técnica do lavado de mans con auga e xabón



Humedecer as mans



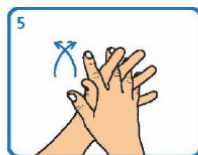
Aplicar suficiente xabón



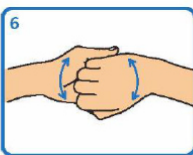
Fregar palma sobre palma



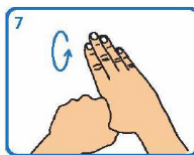
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



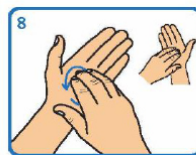
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



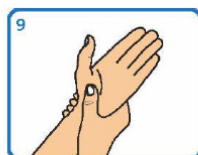
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



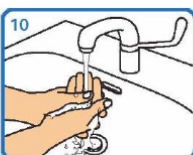
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



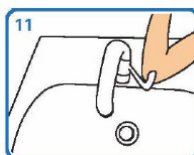
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



Fregar cada pulso coa man oposta



Aclarar con auga



Pechar a billa co cábado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



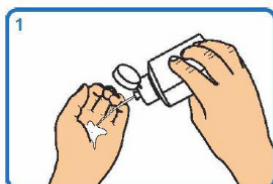
Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública

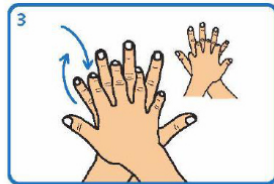
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



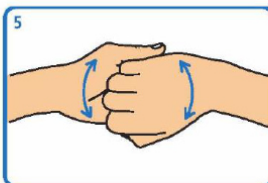
2
Fregar as palmas das mans entre si



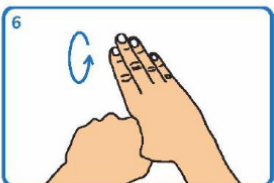
3
Estender o produto entre os dedos



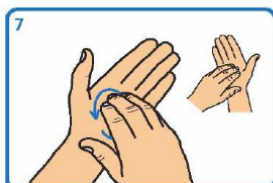
4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



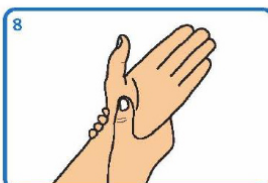
5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



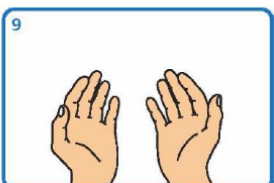
6
Fregar cun movemento de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



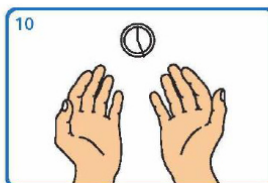
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemento de rotación, e viceversa



8
Fregar cada pulso coa man oposta



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública

COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

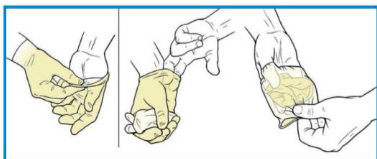
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustarlal ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refregalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA