

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

NORMAS GENERALES PARA EL USO DE EPIS

H-16

Un **equipo de protección individual (EPI)** es un equipo puesto o llevado por el trabajador con la finalidad de protegerle frente a determinados riesgos (químico, biológico, mecánico,...). Ej. Guantes, mascarillas, etc.

Siga en todo momento las **instrucciones de uso y mantenimiento**.

De modo general, recuerde:

1. Utilice el EPI adecuado a la actividad que deba realizar. Sustitúyalos si se manchan o contaminan de forma visible.
2. Antes de ponerse el EPI, quítese todos los efectos personales (reloj, joyas, teléfono móvil, bolígrafos, etc.) y lávese correctamente las manos.
3. Compruebe el ajuste de los EPIs para asegurar que se mantiene la protección durante la actividad (ajuste de mascarillas a la cara, cierre de batas, etc.).
4. Evite tocarse la cara y limite el contacto con superficies con las manos enguantadas.
5. Retire el EPI cuidadosamente para evitar la contaminación de uno mismo y del medio ambiente, siguiendo el orden establecido. Recuerde que éstos están contaminados. Realice un correcto lavado de manos después de quitar cada uno de ellos.
6. Utilice y cuide correctamente los EPIs suministrados. Tras su uso, colóquelos en el lugar indicado para ello. Siga los protocolos de trabajo establecidos en su centro en cuanto a eliminación como residuo o limpieza y descontaminación de los EPIs reutilizables.
7. Informe a su mando intermedio de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar pérdida de eficacia protectora.

Fuente: Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

V.3

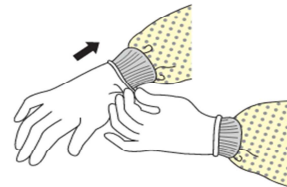
FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

UTILIZACIÓN CORRECTA DE LOS GUANTES

H-17

1. Colocación.

Extienda los guantes para que cubran el puño de la bata.



¡Recuerde! Protégase usted y limite la propagación de la contaminación

- ✓ Mantenga las manos alejadas de la cara.
- ✓ Limite el contacto con superficies.
- ✓ Cambie los guantes si se rompen, están demasiado contaminados y cuando así lo indique el fabricante.
- ✓ Realice la higiene de manos.

2. Retirada.

Recuerde que el exterior de los guantes está contaminado.

1. Para la retirada del primer guante, agarre el borde del mismo con la otra mano (que sigue enguantada). Pince el guante y estire, de modo que el guante se dé la vuelta completamente. La parte contaminada del guante quedará hacia dentro.

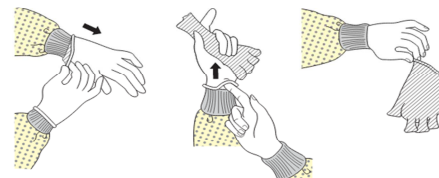
2. Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada.

3. Para la retirada del segundo guante, deslice el dedo índice de la mano sin guante por la parte interior del otro guante, que todavía no se ha quitado, a la altura de la muñeca.

4. Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante que se quitó y tenía en la mano.

5. Arroje los guantes en el contenedor de residuos adecuado.

6. Efectúe la higiene de manos inmediatamente después.



Fuente: adaptado de "Guidelines for isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare settings". CDC, June 2017. Actualización julio 2019. Accedido 6/02/2020:

<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/pdf/guidelines/isolation-guidelines-H.pdf> Secuencia para ponerse y quitarse el equipo de protección personal (PPE) <https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ppe/ppe-sequence.pdf>

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PROTECCIÓN RESPIRATORIA: MÁSCARAS FFP

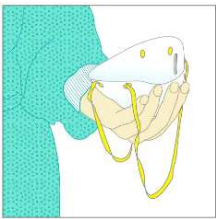
H-18

Las **máscaras o mascarillas tipo FFP** son equipos de protección respiratoria para partículas.

En los centros sanitarios, su uso más importante es proteger al personal sanitario frente a la **inhalación de aerosoles** que puedan contener microorganismos patógenos.

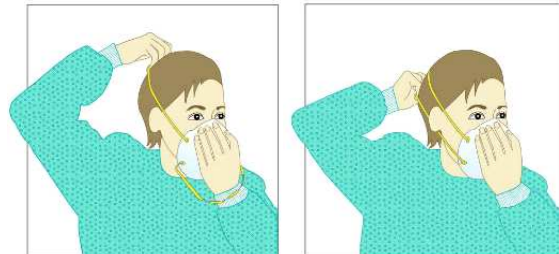


¿Cómo ajustar la mascarilla FFP a la cara? Antes de cada uso:



1. Coloque la mascarilla en la mano con la parte nasal situada en las yemas de los dedos, dejando que las gomas ajustables cuelguen a ambos lados de la mano.

2. Coloque la mascarilla bajo la barbilla, con la parte nasal en la parte superior. Tire de la cinta superior y colóquela en la zona alta de la parte posterior de la cabeza. Tire de la cinta inferior y colóquela debajo de la anterior, situándola por debajo de las orejas.



3. Ponga las yemas de dos dedos de ambas manos en la parte superior de la zona nasal y moldéela para ajustarla a su nariz.



4. Cubra la parte frontal de la mascarilla con ambas manos y controle el sellado.

¿Cómo controlar el sellado de la mascarilla FFP?

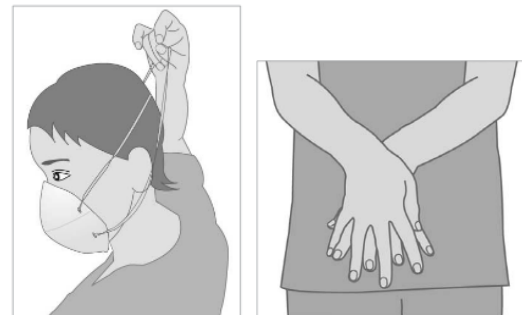
Control de sellado negativo: Inhale profundamente. Si no hay ninguna fuga, la mascarilla se pegará a la cara. En caso de fuga, ajuste la posición y tensión de las cintas y repita el control de sellado negativo.

Control de sellado positivo: Espire con fuerza. Si aprecia alguna fuga, ajuste la posición y la tensión de las cintas y repita el control de sellado positivo.

¿Cómo quitarse la mascarilla FFP?

Una vez **terminada la tarea que requiera su uso**, debemos retirar la mascarilla FFP evitando la contaminación propia y del ambiente.

- ✓ La parte delantera de la mascarilla está contaminada.
¡No la toque!
- ✓ Coja la cinta inferior (la que está por debajo de las orejas) y déjela colgando. Tire de la cinta superior y quítese la mascarilla, evitando tocar con ella ninguna superficie.
- ✓ Deséchela al contenedor de residuos adecuado.
- ✓ Realice una adecuada higiene de manos.



Fuente: adaptado de poster WHO "Steps to remove personal protective equipment (PPE)"



FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Puesta y retirada de los equipos de protección individual (EPIS)

CONSIDERACIONES PREVIAS A LA COLOCACIÓN DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)





- Pelo recogido
- Retirada de pendientes, anillos, pulseras, etc. que dificulte la colocación de los EPI
- Higiene de manos antes de la colocación los EPI
- Cubrir la piel no íntegra

SECUENCIA DE COLOCACIÓN DE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

BATA IMPERMEABLE	
MASCARILLA AL MENOS FFP2 SI SE GENERAN AEROSOLES FFP3	
GAFAS Si se prevén salpicaduras o generación de aerosoles PROTECCION FACIAL	
GUANTES	

SECUENCIA DE RETIRADA DE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

Realizar higiene de manos, tantas veces como sea necesario: fundamental antes de la retirada de las gafas/careta y antes de la retirada de la mascarilla.

GUANTES	
PANTALLA o GAFAS	
BATA IMPERMEABLE	
MASCARILLA agarrar por la zona posterior de las bandas elásticas, no tocar la parte frontal	

LISTADO DE VERIFICACIÓN DE COLOCACIÓN CORRECTA DEL EPI		
1	PREPARACIÓN	<input type="checkbox"/>
	a) Revisar el equipo (comprobar el material)	<input type="checkbox"/>
	b) Repasar procedimiento de colocación	<input type="checkbox"/>
	c) Repasar los procedimientos de retirada	<input type="checkbox"/>
2	PASOS PREVIOS	<input type="checkbox"/>
	a) Pijama del hospital	<input type="checkbox"/>
	b) Quitarse los objetos personales (anillos, relojes, pulseras...etc)	<input type="checkbox"/>
	c) Recogerse el pelo (coleta, flequillo atrás)	<input type="checkbox"/>
	d) Taparse lesiones cutáneas si las hay	<input type="checkbox"/>
3	HIGIENE DE MANOS	<input type="checkbox"/>
4	BATA IMPERMEABLE	<input type="checkbox"/>
	a) Colocar la bata	<input type="checkbox"/>
	b) Cerrar bata en la parte superior	<input type="checkbox"/>
	c) Asegurarse que la espalda queda montada un lado sobre otro (sin que se vea el uniforme)	<input type="checkbox"/>
	d) Atar la bata en la altura de la cintura preferentemente en espalda o lateral	<input type="checkbox"/>
5	Respirador FFP2- FFP3 (según se produzcan aerosoles)	<input type="checkbox"/>
	a) Doblar pieza flexible para que encaje sobre el puente de la nariz	<input type="checkbox"/>
	b) Colocar sobre la nariz la boca y cubrir bien el mentón	<input type="checkbox"/>
	c) Pasar las gomas por encima de la cabeza	<input type="checkbox"/>
	d) Ajustar las gomas. Una en la cabeza y la otra en la nuca. Si hay coleta poner las dos encima para facilitar retirada. Ajustar hasta que encaje.	<input type="checkbox"/>
	e) Comprobar ajuste: Al inhalar debe colapsarse y al exhalar debe hincharse	<input type="checkbox"/>
6	GAFAS / PANTALLA FACIAL	<input type="checkbox"/>
	Ajustar la goma al perímetro de la cabeza	<input type="checkbox"/>
	Asegurar que se apoya en la nariz. (cubriendo respirador)	<input type="checkbox"/>
7	GUANTES	<input type="checkbox"/>
	Asegurar que los guantes quedan por encima del puño de la bata y están bien estirados	<input type="checkbox"/>
8	Revisar que el EPI está bien colocado	<input type="checkbox"/>

Fuente: Protocolo de actuación frente a casos sospechosos de Nuevo Coronavirus 2019 (n-CoV)

Departamento de Salud Alacant-Sant Joan d'Alacant

LISTADO DE VERIFICACIÓN DE RETIRADA CORRECTA DEL EPI		
1	QUITAR LOS GUANTES	<input type="checkbox"/>
	a) Con una mano coger el guante de la mano contraria por la zona exterior cerca del pulgar y dejar anclado y evertido en el pulgar	<input type="checkbox"/>
	b) Con la mano con pulgar evertido pinzar guante de mano contraria por zona exterior y extraer por completo	<input type="checkbox"/>
	c) Con la mano liberada deslizarlos dedos por dentro del hueco del pulgar y retirar el guante	<input type="checkbox"/>
	d) Desechar guantes en el contenedor de residuos	<input type="checkbox"/>
2	HIGIENE DE MANOS	<input type="checkbox"/>
	Realizar higiene de manos con preparado de solución hidroalcohólica al menos 20 segundos	<input type="checkbox"/>
3	QUITAR GAFAS /PANTALLA FACIAL	<input type="checkbox"/>
	Retirar cogiéndolas por los laterales con ambas manos (sin tocar la montura). Tirar suavemente hacia fuera para separar de la cara y hacia arriba para su retirada	<input type="checkbox"/>
4	QUITAR BATA	<input type="checkbox"/>
	a) Desatar la bata a nivel de la cintura	<input type="checkbox"/>
	b) Desatar la bata o despegar velcro de la parte superior a nivel del cuello, nuca	<input type="checkbox"/>
	c) Coger la bata con pulgar e índice de ambas manos a la altura de los hombros, (sin cruzar los brazos) y llevarla hacia delante del cuerpo	<input type="checkbox"/>
	d) Introducir una mano en la manga contraria, de forma que se baje con suavidad hasta la muñeca. Abrir el puño de la bata y sacar el brazo con cuidado de no tocar la manga	<input type="checkbox"/>
	e) Desechar la bata en el contenedor de residuos	<input type="checkbox"/>
5	HIGIENE DE MANOS	<input type="checkbox"/>
	Realizar higiene de manos con preparado de solución hidroalcohólica al menos 20 segundos	<input type="checkbox"/>
6	QUITAR LA MASCARILLA /RESPIRADOR	<input type="checkbox"/>
	a) Retirar cogiendo la banda elástica que se encuentra a nivel de la nuca con el dedo pulgar y llevarlo hacia arriba y delante muy lentamente	<input type="checkbox"/>
	b) Hacer el mismo movimiento con la banda elástica que está por encima de la cabeza. Con cuidado para que no se agite ni golpee la cara	<input type="checkbox"/>
	c) Desecharla en el contenedor de residuos	<input type="checkbox"/>
7	HIGIENE DE MANOS	<input type="checkbox"/>
	Realizar higiene de manos con preparado de solución hidroalcohólica al menos 20 segundos	<input type="checkbox"/>

Fuente: Protocolo de actuación frente a casos sospechosos de Nuevo Coronavirus 2019 (n-CoV)
 Departamento de Salud Alacant-Sant Joan d'Alacant

LISTADO DE VERIFICACIÓN DE COLOCACIÓN CORRECTA DEL EPI (MONO)		
1	PREPARACIÓN	<input type="checkbox"/>
	a) Revisar el equipo (comprobar el material)	<input type="checkbox"/>
	b) Repasar procedimiento de colocación	<input type="checkbox"/>
	c) Repasar los procedimientos de retirada	<input type="checkbox"/>
2	PASOS PREVIOS	<input type="checkbox"/>
	a) Pijama del hospital	<input type="checkbox"/>
	b) Quitarse los objetos personales (anillos, relojes, pulseras...etc)	<input type="checkbox"/>
	c) Recogerse el pelo (coleta, flequillo atrás)	<input type="checkbox"/>
	d) Taparse lesiones cutáneas si las hay	<input type="checkbox"/>
3	HIGIENE DE MANOS	<input type="checkbox"/>
4	1^{er} PAR GUANTES	
5	MONO	
	a) Colocar mono y cerrar cremallera. No poner capucha	<input type="checkbox"/>
6	Mascarilla quirúrgica / Respirador FFP2 (aerosoles)	
	a) Doblar pieza flexible para que encaje sobre el puente de la nariz	<input type="checkbox"/>
	b) Colocar sobre la nariz la boca y cubrir bien el mentón	<input type="checkbox"/>
	c) Pasar cintas elásticas por encima de la cabeza. Si hay coleta poner las dos encima para facilitar retirada.	
	d)	<input type="checkbox"/>
7	Colocar capucha del mono	<input type="checkbox"/>
8	GAFAS / PANTALLA FACIAL	
9	2^o PAR GUANTES	<input type="checkbox"/>
	Asegurar que los guantes quedan por encima del puño quedando bien ajustados. Nota: para colocarlos y retirarlos adecuadamente se recomienda que el par de guantes exterior una talla mayor que el interior.	<input type="checkbox"/>
10	Revisar que el EPI está bien colocado	<input type="checkbox"/>

Fuente: Protocolo de actuación frente a casos sospechosos de Nuevo Coronavirus 2019 (n-CoV)
Departamento de Salud Alacant-Sant Joan d'Alacant

LISTADO DE VERIFICACIÓN DE RETIRADA CORRECTA DEL EPI (MONO)		
1	QUITAR 1º PAR DE GUANTES Y ELIMINAR	<input type="checkbox"/>
	a) Desechar guantes en el contenedor de residuos	<input type="checkbox"/>
2	Realizar desinfección de guante (interno)	
3	QUITAR GAFAS/PANTALLA FACIAL	<input type="checkbox"/>
	a) Retirar gafas, sujetándolas por la parte posterior de las cintas, evitando tocar la parte delantera y depositar en contenedor designado para su descontaminación. b) En el caso de pantalla, retirar sujetando por la parte posterior, evitando tocar la parte delantera.	
4	QUITAR EL MONO	
	a) Abrir el cierre delantero del mono (solapa y cremallera). b) Quitar la capucha tirando de ella hacia atrás por la parte trasera c) Sujetar el mono por la parte externa de los bordes superiores del cierre y bajarlo de los hombros doblándolo hacia afuera. d) Sacar un brazo de la manga, tirando con la otra mano de la parte externa del mono. e) Con la mano del brazo sin manga sujetar el mono por la parte interior y sacar el otro brazo de la manga. f) Enrollar la parte extraída del mono doblándola sobre sí misma y dejando la parte interna hacia afuera. g) Continuar enrollando la parte del mono que cubre las piernas hasta el borde inferior. h) Sacar el mono de cada pierna, sujetándolo por la cara interior y echarlo al contenedor.	<input type="checkbox"/>
5	RETIRAR 2º PAR DE GUANTES (INTERNOS) Y ELIMINAR	<input type="checkbox"/>
	a) Con una mano coger el guante de la mano contraria por la zona exterior cerca del pulgar y dejar anclado y evertido en el pulgar	<input type="checkbox"/>
	b) Con la mano con pulgar evertido pinzar guante de mano contraria por zona exterior y extraer por completo	<input type="checkbox"/>
	c) Con la mano liberada deslizarlos dedos por dentro del hueco del pulgar y retirar el guante	<input type="checkbox"/>
	d) Desechar guantes en el contenedor de residuos	<input type="checkbox"/>
6	HIGIENE DE MANOS	<input type="checkbox"/>
	Realizar higiene de manos con solución hidroalcohólica al menos 20 segundos	<input type="checkbox"/>
7	QUITAR MASCARILLA QUIRURGICA / RESPIRADOR	<input type="checkbox"/>
	a) Retirar el respirador cogiéndolo por la parte posterior de las cintas, evitando tocar la parte delantera y eliminarla. Nota: en su caso, retirar el gorro usado.	<input type="checkbox"/>
8	HIGIENE DE MANOS	

Fuente: Protocolo de actuación frente a casos sospechosos de Nuevo Coronavirus 2019 (n-CoV)
Departamento de Salud Alacant-Sant Joan d'Alacant