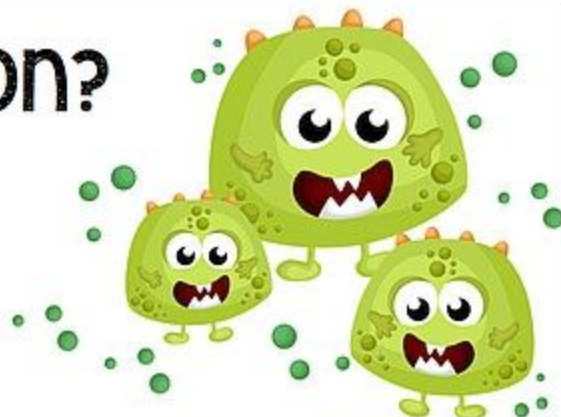


# **COVID 19 (LOGISTICA)**

ANTONIO GARCIA

# ¿QUÉ SON?

Diseños de Maestra



# COVID-19

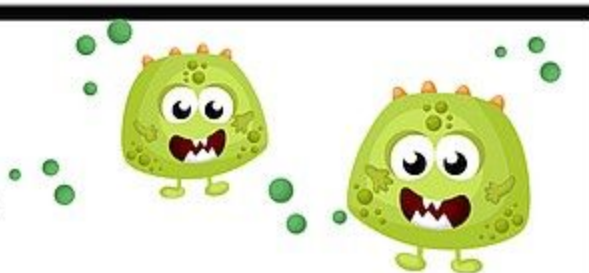
# CORONAVIRUS



SECRETARÍA DE  
SALUD

INFORMACIÓN  
PARA LA  
POBLACIÓN

Diseños de Maestra



Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, circulan entre humanos y animales.



SECRETARÍA DE  
SALUD

INFORMACIÓN  
PARA LA  
POBLACIÓN

Diseños de Maestra



Los coronavirus humanos MERS-CoV y SARS-CoV causan enfermedades graves



SECRETARÍA DE  
SALUD

INFORMACIÓN  
PARA LA  
POBLACIÓN

Diseños de Maestra



Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través del aire, al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

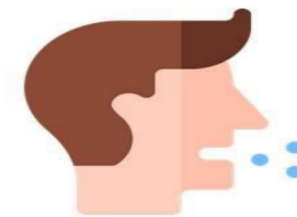
## ¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.





**FIEBRE**



**TOS SECA**  
PERDURANTE



**DIFICULTAD PARA RESPIRAR**



**PIJOR O DOLOR DE GARGANTA**

MAIS FRECUENTES  
MENOS FRECUENTES



**PERDIDA DE OLFATO Y GUSTO**



**DOLORES MUSCULARES**

**DIARREA**



**DOLOR DE CABEZA**



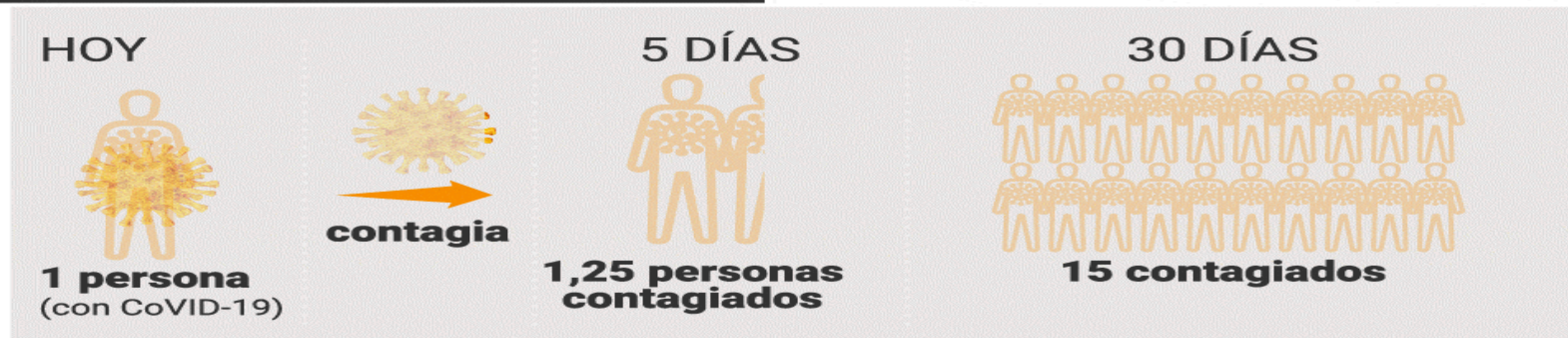
**MAREO O SINCOPE**

# El poder de la distancia social

Cantidad de contagios en 30 días



## 50% menos de exposición

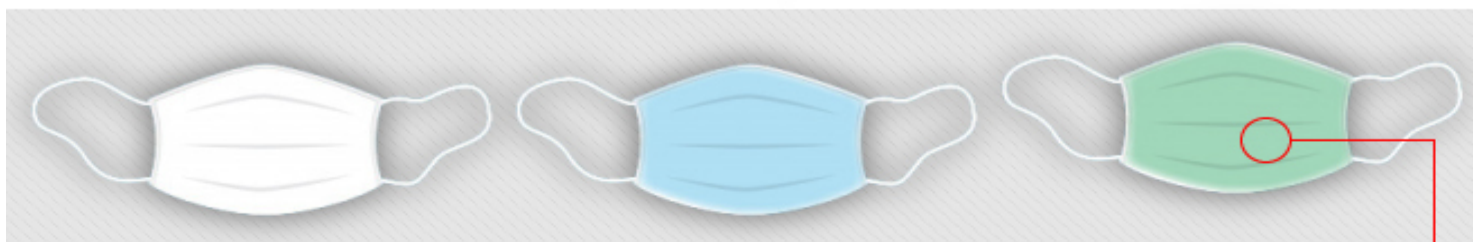


## 75% menos de exposición



## TIPOS DE MASCARILLAS

### MASCARILLA QUIRÚRGICA



Indicadas para **proteger a los demás**

Están indicadas para evitar la transmisión.  
**No nos protegen** al contacto con COVID19 positivo

**ES UN BULO QUE EL COLOR INDICA LA DIRECCIÓN DE FILTRADO**

### MASCARILLA DE ALTA EFICACIA



**Filtran el aire**  
con patógenos  
de pacientes con  
COVID19 positivo

Filtran partículas  
más pequeñas  
con una eficacia  
que va del 70 al 98%.

Están indicadas  
para personas en contacto  
con pacientes con  
coronavirus positivo.

# ¿Podemos contagiarnos de COVID-19 tocando objetos?

Por @boticariagarcia

*Aún no disponemos de datos concluyentes, pero estudios pendientes de revisión\* apuntan:*

Superficie	Aerosoles	Cobre	Cartulina	Plástico	Acero inoxidable
Tiempo de viabilidad	Hasta 3h.	Hasta 4h.	Hasta 24h.	6h-2/3D	13h-2/3D

## CONCLUSIÓN:

**SÍ sería posible la transmisión de COVID-19 a partir de fómites (objetos contaminados) y aerosoles.**

Aunque el Ministerio de Sanidad advierte:  
La temperatura y la sequedad reducen progresivamente la resistencia del virus.  
Puede permanecer en superficie pero no tener carga suficiente para contagiar.

**Ante la duda, evita el contacto con objetos potencialmente contaminados. ¡Extrema la higiene!**

# Uso de mascarillas quirúrgicas en población general



La mascarilla quirúrgica es un **producto sanitario** que, principalmente, limita la salida de gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



La mascarilla puede protegerte siempre que la uses correctamente y asociada a las **medidas de prevención**. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Distancia  
2 m.



Lavado  
de manos



Evita tocarte  
ojos/nariz/boca



Cubre boca/nariz  
con codo al toser



Pañuelos  
desechables

## ¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores informales de personas pertenecientes a grupos de vulnerabilidad para COVID-19

## ¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al cuidar de la persona vulnerable a menos de 2 m. de distancia



**Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla**

## ¡Úsala correctamente para evitar riesgos!

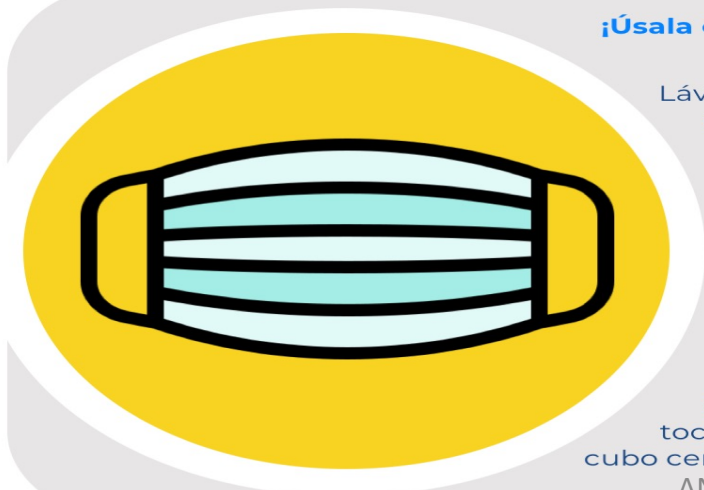
Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes

Quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

ANTONIO GARCIA







## CONSEJOS PARA EL CORRECTO USO DE MASCARILLAS EN LA POBLACIÓN



### CÓMO COLOCAR Y RETIRAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA O QUIRÚRGICA



1

ANTES DE PONERSE LA MASCARILLA, DEBEMOS HACER UNA BUENA HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN O SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA (40 - 60 SEGUNDOS).



2

ASEGÚRESE DE QUE LA MASCARILLA NO ESTÁ ROTA O DAÑADA Y CÓJALA SIEMPRE POR LOS EXTREMOS.



3

COMPRUEBE CUÁL ES EL EXTERIOR Y EL INTERIOR ANTES DE COLOCARLA.



6

UNA VEZ COLOCADA, EVITE TOCAR SU MASCARILLA CON LAS MANOS.



7

SI LE MOLESTA Y DEBE RECOLOCARLA, REALICE UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS ANTES Y DESPUÉS.



8

PARA RETIRARLA, UTILICE LA GOMA DE SUJECIÓN DE CADA LADO DESLIZANDO DESDE ATRÁS HACIA ADELANTE O, EN SU CASO, DESHACIENDO LAS LAZADAS. NUNCA RETIRAR LA MASCARILLA COGIENDO LA PARTE DELANTERA.



Y ESTO ES  
LO QUE **NO**  
HAY QUE  
HACER

@farmaenfurecida  
@maribelcarod

Grijalbo | Penguin  
Random House  
Grupo Editorial



SOBARLA PARA  
PONÉRSELA



PONÉRSELA DE  
BUFANDA



PONÉRSELA DE  
SOMBRERO



TAPARSE SÓLO  
LA BOCA



TOCARSE  
LA CARA



NO CAMBIARLA  
NI LIMPIARLA

# Cómo realizar un correcto lavado de manos



Aplicando jabón y frotando las palmas entre si

Frotando la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos.

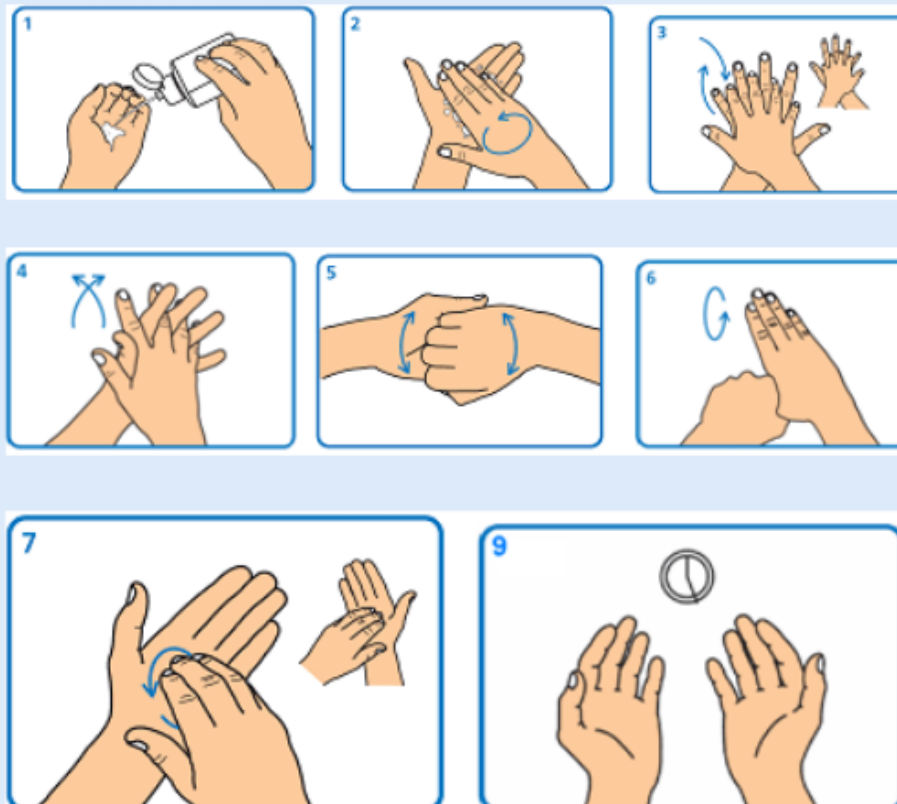
Frotando las palmas con los dedos entrelazados

Frotando el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta

Rodeando los pulgares con la palma y frotando con un movimiento de rotación

Frotando la punta de los dedos contra la palma, haciendo un movimiento de rotación

Mojando las muñecas  
Utilizando una toalla desechable para cerrar el grifo



# COVID 19: CONSEJOS DE PROTECCIÓN PARA CONDUCTORES

No acudir al trabajo ante el menor síntoma y no conducir. Permanecer aislado y ponerse en contacto con el médico.



Equipamiento de protección personal según el riesgo: mascarilla, guantes y ropa de protección y lavarse las manos con jabón o con gel hidroalcohólico.



Limpieza y desinfectar las principales zonas de contacto del vehículo, como son el volante, los botones, la palanca de cambios, el freno de mano, las llaves o el pomo.



En el caso de reparto de alimentos, los contenedores deben estar bien sellados y los productos protegidos de la contaminación.



Seguir las indicaciones de la empresa y de las autoridades.



No se recomienda llevar pasajeros a no ser que sea necesario. En este caso, un pasajero por fila.



Si se estornuda, se debe cubrir la nariz y la boca con la parte interna del codo o un pañuelo desechable, tirándolo a un cubo de basura.



Se debe comer y dormir bien, así como hacer ejercicio para estar en buenas condiciones físicas y mentales. Por supuesto, nada de alcohol y drogas al volante.



Si notas síntomas avisa a: compañeros, superiores y al servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, así como al médico de cabecera.



Aunque haya menos tráfico, hay que seguir respetando las normas de circulación.



Lleve consigo toda la documentación y justificantes ante un control policial.



Se recomienda que un vehículo no sea conducido por diferentes personas, salvo que se extienda la higiene del habitáculo.



Descansar, preferiblemente en zonas cerradas. Lavarse las manos antes y después de ir al vehículo.



En las relaciones personales, evitar dar la mano u otro contacto físico. Se recomiendan 2 metros de distancia interpersonal.



Mantener la calma, evitando el estrés o las prisas.



Evitar las distracciones y nunca utilizar el móvil mientras se esté al volante.



Medicamentos: consultar si afectan a la conducción.



### Calma ante el coronavirus

Más del 80% de los casos son leves

El virus se transmite muy fácilmente. Es importante mantener la calma y seguir las indicaciones de tu empresa y de las autoridades sanitarias

### Período de incubación

Entre 2 y 14 días

### Trasmisión al ser humano

- Contacto con animales infectados
- Contacto con personas infectadas:  
Tos, estornudo, exhalación
- Poco probable la transmisión a más de un metro de distancia

### Síntomas de la enfermedad

- Más comunes:  
Fiebre, tos, sensación de falta de aire
- Menos comunes:  
Diarrea, dolor abdominal
- Los casos más graves:  
Neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal

### Situaciones con posible riesgo

- Transportistas que deban acceder a instalaciones de otras empresas
- Cualquier persona que trabaje en una zona de elevada concurrencia
- Repartidores de mercancías con entregas a particulares

### ¿Qué hago si tengo síntomas?

¿TENGO SÍNTOMAS COMPATIBLES? (Fiebre, tos, dificultad respiratoria...)

PERMANEZCA EN SU DOMICILIO

Contacte con los Servicios de Salud en el teléfono habilitado en su Comunidad Autónoma (\*) y sigue las indicaciones...

¡SI NO TIENES SÍNTOMAS, sigue los protocolos de actuación establecidos tanto por tu empresa como por las Autoridades Sanitarias!

# GUÍA DEL CORONAVIRUS PARA LA LOGÍSTICA

### Protocolo para la Última Milla

- Depositar la mercancía en la puerta del cliente
- Llamar al timbre y retirarse a una distancia mínima de 2 m
- Suprimir cualquier contacto con el cliente
- Se aconseja no coger reembolsos ni firma del cliente

### Protocolo para el transporte

- Los conductores de los vehículos deben permanecer siempre a bordo
- No se recomienda el acceso a oficinas de terceros
- Las personas a cargo de los lugares de carga y descarga deben garantizar limpieza diaria adecuada y gel desinfectante para lavado de manos
- Para las operaciones en las que es indispensable que el conductor intervenga deberá mantener una distancia mínima de un metro con el resto de personas
- Se recomienda el uso de mascarillas si es necesario el trabajo interpersonal inferior a un metro

### ¿Cómo puedo protegerme?

- Higiene de manos frecuente: lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas
- Evitar el contacto estrecho con personas
- Mantener una distancia mínima de un metro
- Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca
- Al toser o estornudar: cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable

¡Ante cualquier duda, DIRÍGETE A LA PERSONA ENCARGADA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN TU EMPRESA!

#### (\*) Teléfonos de información

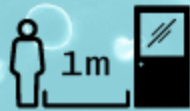
Andalucía	900 400 061 / 955 545 060	C. Madrid	900 102 112
Aragón	976 696 382	C. Valenciana	900 300 555
Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1	Extremadura	112
Cantabria	900 612 112	Galicia	900 400 116
Castilla La Mancha	900 122 112	Islas Baleares	061
Castilla y León	900 222 000	Canarias	900 112 061
Cataluña	061	La Rioja	941 298 333
Ceuta	900 720 692	Melilla	112
		Murcia	900 121 212
		Navarra	948 290 290
		País Vasco	900 203 050

# #ConsejosUNO

## para la entrega a cliente



- **Depositar la mercancía en la puerta del cliente**  
En el caso de una empresa, depositar en el lugar habilitado para ello



- **Llamar al timbre y retirarse a una distancia segura (mínima de 1 metro)**



- **Minimizar y a ser posible suprimir cualquier contacto con el cliente:**  
Se recomienda no exigir firma de recepción del pedido



- **Se aconseja no coger reembolsos y buscar medidas alternativas para ello**

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**

Una guía de:



FeSMC

Servicios  
Movilidad  
Consumo

Con el apoyo de:



# **PUNTOS CRITICOS ZONAS A DESINFECTAR PUESTO CONDUCCION**



ANTONIO GARCIA



ANTONIO GARCIA



Vigilar la aparición de síntomas



Evitar al máximo el contacto con personas vulnerables

Quitarse los zapatos al llegar y dejar bolso, llaves y cartera en una caja en la entrada



Evitar tocar superficies y objetos hasta realizar higiene de manos y, si es posible, ducharse al llegar a casa

Limpiar el móvil y las gafas con toallita con agua y jabón o alcohol de 70°



Limpiar con lejía diluida (20cc por cada litro de agua) las superficies de otros objetos que se traigan del trabajo

## RECOMENDACIONES PARA LOS TRABAJADORES ESENCIALES AL VOLVER A CASA (COVID-19)



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

Evitar compartir objetos de uso personal y limitar la exposición de fluidos corporales con el resto de los habitantes



Limpiar con frecuencia superficies de las zonas comunes que más se tocan como interruptores, grifos, nevera, microondas, lavadora o muebles



Lavar la vajilla y la ropa con agua caliente a partir de 60°



Desinfectar con frecuencia objetos que puedan estar contaminados como mandos a distancia, teclados, tablets, teléfonos, pomos de puertas e interruptores



### RECUERDA:

EXTREMA LA HIGIENE DE MAÑOS



VENTILA LAS ÁREAS COMUNES



# SI COMPARTO VEHICULO



# ¿CÓMO FUNCIONAN LOS TEST DEL CORONAVIRUS?

## ¿CÓMO FUNCIONAN LOS TEST ACTUALES?

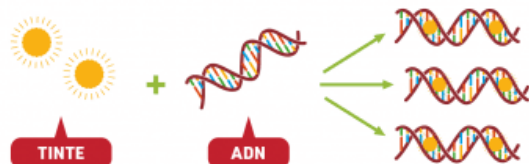
- 1 Se toma un frotis de la parte interna de la nariz o del fondo de la garganta del paciente. La muestra se lleva a analizar al laboratorio.



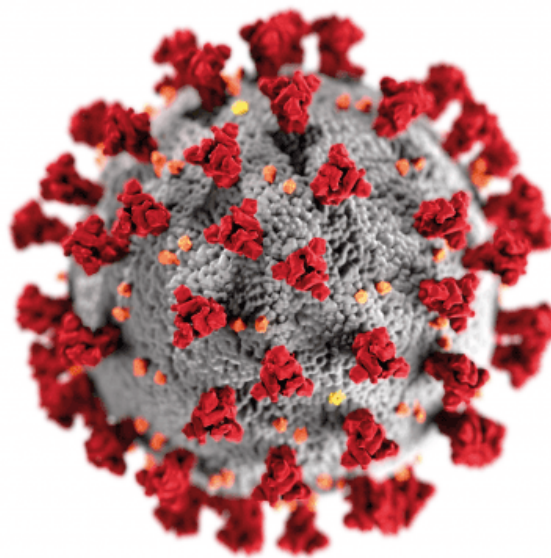
- 2 Se extrae el ARN del virus y se purifica. Una enzima llamada transcriptasa inversa convierte el ARN en ADN.



- 3 El ADN obtenido se mezcla con cebadores, unos fragmentos de ADN diseñados para unirse a zonas características del genoma del virus. Al calentar y enfriar repetidamente una mezcla del ADN del virus, los cebadores y una enzima que sintetiza ADN, se producen millones de copias del ADN viral.

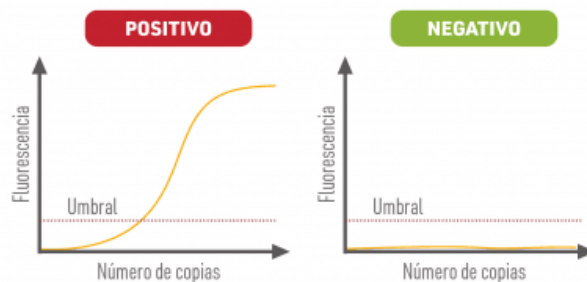


- 4 Las moléculas de tinte fluorescente se unen al ADN del virus durante la copia. Al unirse producen más luz, que se usa para confirmar la presencia del virus en la muestra.



## TEST POSITIVOS Y NEGATIVOS

Cuanto más copias del ADN del virus se producen, mayor es la fluorescencia. Si la fluorescencia supera un cierto umbral, el test da positivo. Si no hay virus, no hay copias del ADN viral por lo tanto no se pasa el umbral. Entonces, el test da negativo.



## PROBLEMAS CON LOS TEST



### ESCASEZ DE REACTIVOS

La alta demanda y algunos problemas con los reactivos han retrasado los test en algunos países.



### LOS TEST SON LENTOS

Los resultados del test tardan varias horas en llegar, lo que limita el número de test que se realizan.



### FALSOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

En algunos casos, el deterioro o la contaminación de la muestra pueden alterar los resultados.

## FUTUROS TEST

Los test actuales funcionan para detectar la infección, pero no nos dicen si alguien ha pasado la enfermedad y se ha recuperado. Detectar anticuerpos contra el virus podría solucionar este problema.



También se están desarrollando test que detectan las proteínas en la superficie de los virus. Son más rápidos, pero menos fiables.



# ¿Qué proponen Apple y Google?

1



Ana y Leo no se conocen, pero conversan en un parque por 10 minutos.

2



Sus teléfonos comparten de forma automática unos códigos.

3



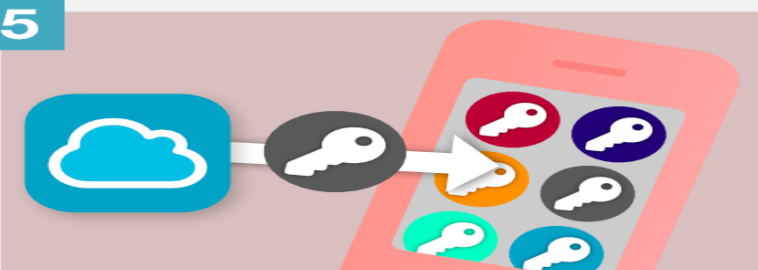
Unos días más tarde, Leo da positivo a covid-19 y reporta su estatus a una aplicación.

4



Con el consentimiento de Leo, su teléfono envía una clave anónima con esa información a una base de datos.

5



El teléfono de Ana descarga la información de la base de datos y verifica los códigos de nuevos casos.

6



Si el código coincide, Ana recibe una alerta de que estuvo en contacto con alguien positivo a covid-19.

## Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19



Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

**Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.**

### Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



**Quédese en su casa**, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



**Evite distancias menores de 2 metros** de los convivientes.



**Evite visitas a su domicilio.**



**Utilice su propio baño**; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



**Tenga en la habitación productos de higiene de manos.**



**Tenga un cubo de basura de pedal** en la habitación.