

MEDIDAS PARA MINIMIZAR O RISCO DE TRANSMISIÓN DO SARS-CoV-2 POR AEROSOIS

1 de decembro de 2020

Todas as persoas xeramos aerosois, que son as pingas respiratorias que emitimos cando respiramos, falamos, tusimos, esbirramos, etc. **As persoas infectadas coa COVID-19 poden emitir aerosois que conteñan o virus denominados bioaerosois.**

Ata hai pouco considerábase que a COVID-19 podíase transmitir polo contacto directo coas **pingas respiratorias de maior tamaño** (> 100 micras) dunha persoa infectada a distancias menores de 2 metros e tamén por tocar **superficies e obxectos contaminados (fómites) e logo levar as mans ao nariz, a boca ou os ollos.**

No momento actual considérase demostrada a transmisión a partir de aerosois. Os aerosois son as **pingas respiratorias de menor tamaño** (< 100 micras) que tamén son emitidas polas persoas infectadas e que quedan suspendidas no aire por un tempo elevado (dende segundos ata horas). Estas **poden ser inhaladas a distancias superiores a 2 metros** da persoa infectada e incluso en ausencia da persoa que as emitiu.

En xeral o **risco de transmisión por bioaerosois aumenta na distancia curta, en contornas pechadas e concorridas**, especialmente **mal ventiladas**, e cando **se realizan actividades** que aumentan a xeración de aerosois como **facen exercicio físico, fallar alto, gritar ou cantar.**

Segundo o exposto, **minimizar a transmisión da COVID-19 a partir de aerosois** non implica a necesidade de adoptar **medidas de prevención** complexas moi diferentes ás xa recomendadas, pero si reforzalas e incorporar algunhas novas para evitar o contaxio, en especial nos espazos interiores. Recóllense deseguido as **máis importantes:**

1. Cumprir coa a obriga do uso da máscara xa que é unha medida moi efectiva tanto para limitar a emisión de aerosois como para evitar a súa inhalación:
 - Deberase usar sempre nos espazos pechados/ambientes interiores aínda que se poida manter a distancia de seguridade de 1,5 metros.
 - Non será obrigado o uso da máscara nos traballos ou tarefas que se desenvolvan en solitario.
 - En xeral, preferiranse as máscaras hixiénicas e cirúrxicas que deben estar debidamente homologadas. A máscara de protección individual EPI (tipo FFP2) só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención riscos laborais (PRL) tendo en conta a tarefa e a pertenza do persoal traballador aos grupos vulnerables á infección.
 - Facer un uso correcto, o que inclúe non exceder o tempo de uso. É moi importante facer un axuste adecuado para o que deba ir cinguida estreitamente sobre a boca, nariz e barbela. Os servizos de PRL asesorarán ás empresas sobre as condicións de utilización da máscara.
2. Manter distancia de seguridade interpersoal

- O risco de transmisión redúcese considerablemente a maior distancia, se o local está ben ventilado.
- A redución de aforos favorece o mantemento da distancia interpersoal. En actividades con afluencia de público e aforo regulado, estarase ás limitacións normativas ao respecto.

<https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Restriccions-COVID19>

3. Reducir a emisión de aerosois:

- Diminuír o ton de voz, evitar berrar.
- Reducir os niveis de ruído ambiental (lugares públicos) para favorecer que se poida falar en ton baixo

4. Realizar ao aire libre o maior número de actividades posibles. A maioría da transmisión prodúcese en interiores.

5. Evitar no posible os ambientes interiores concorridos e mal ventilados.

6. Reducir o tempo de permanencia en ambientes interiores.

7. Garantir a ventilación natural ou mecánica de espazos interiores

- Debese ter en conta as características do espazo a ventilar
- Preferirase a ventilación natural cruzada para asegurar a renovación do aire interior con aire exterior: abranse as ventás polo menos durante 15 minutos antes de entrar no local, incluso aínda que haxa ventilación mecánica.
- No caso de que non dispoña de ventás e teña un sistema de ventilación centralizada debe subministrar tanto aire exterior fresco como sexa posible: 12,5 l/s e ocupante (mínimo recomendable).
- Os sistemas de ventilación e climatización deben evitar a recirculación de aire e maximizar a entrada de aire exterior.
- Os sistemas de ventilación e climatización provistos de filtros deben utilizar aqueles coa eficacia máis alta posible asegurando o caudal de aire recomendado e segundo as especificacións do sistema de ventilación.
- No caso de dispoñer de sistemas fancoils ou split (tipo cassette): recoméndase apagalos, se non é posible entón os seus ventiladores deben funcionar a baixa velocidade e de forma continua.
- No caso de locais con dificultades para obter unha ventilación satisfactoria, recoméndase o uso de unidades portátiles equipadas con filtros de alta eficiencia HEPA, situadas nos espazos para tratar. É preciso que manteñan un índice de movementos hora significativo.

Cumprir as recomendacións de operación e mantemento dos sistemas de climatización e ventilación de edificios e locais segundo a normativa vixente e as Recomendacións do Ministerio de Sanidade e as organizacións profesionais.



Os medidores CO₂ poden axudar a comprobar se a ventilación é adecuada e deben utilizarse segundo o criterio dos técnicos de mantemento e as necesidades do local ou edificio.

De forma xeral, a ventilación mecánica, a filtración e purificación do aire deben realizarse coa supervisión de persoal técnico especializado.

No documento “Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-CoV-2 na seguinte ligazón pódese atopar mais información :

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Recomendaciones_de_operacion_y_mantenimiento.pdf

Para máis información sobre as medidas preventivas dirixidas a minimizar o risco de transmisión por aerosois consultar o documento “ Evaluacion del riesgo de la transmisión de SARS- CoV-2 mediante aerosoles. Medidas de prevención y recomendaciones” na seguinte ligazón:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Aerosoles.pdf

Cómpre facer fincapé en que as medidas expostas teñen especial incidencia na prevención da transmisión mediante aerosois. Así e todo, as medidas de prevención para evitar o contaxio deben seguir unha estratexia combinada, xa que ningunha delas individualmente é 100% eficaz para evitar o contaxio.

Lémbranse deseguido **outras medidas importantes a implantar:**

- Informar o persoal traballador de que as persoas que experimenten algúns dos síntomas máis comúns compatibles coa COVID-19 deberán permanecer no seu domicilio, comunicalo á empresa e ao seu servizo sanitario coa maior brevidade.
- Informar o persoal traballador de que se estiveron en contacto estreito cunha persoa enferma tampouco deben ir traballar, mesmo en ausencia de síntomas e seguirán as instrucións dos profesionais sanitarios. Deben estar en alerta por se aparecen síntomas desta enfermidade.
- Informar ás persoas traballadoras e usuarias dos centros de traballo sobre as medidas a cumprir e sobre as pautas de actuación ante unha sospeita de COVID-19 no lugar de traballo.
- Establecer as medidas necesarias para garantir a distancia de seguridade (sinalización, medidas barreira, etc.)
- Establecer medidas organizativas principalmente para evitar a confluencia de persoas e manter a distancia de seguridade (quendas de traballo, control dos aforos e das entradas e saídas, traballo a distancia, reorganización de espazos, etc)



- Cumprir coas medidas de hixiene persoal: lavado de mans, etiqueta respiratoria e asegurar a subministración do material necesario (xeles hidroalcoholicos, panos desbotables, papeleiras, etc.).
- Elaborar un plan de limpeza e desinfección dos locais e de aquelas superficies que se tocan con máis frecuencia cos produtos recomendados polas autoridades sanitarias

Cómpre salientar que moitas das medidas indicadas dependen notablemente da **responsabilidade de cada persoa** na realización do seu traballo (uso da máscara, distancia interpersonal, evitar aglomeracións, etc.) polo que o persoal deberá ser extremadamente coidadoso no seu cumprimento. Será o conxunto de todas elas as que **farán que o traballo se desenvolva de maneira segura**.

Estas medidas pódense atopar de forma mais detallada na “GUÍA DE RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS DE SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS” na seguinte ligazón:

http://issga.xunta.gal/export/sites/default/recursos/descargas/Actividade/GUIA_PREVENCION_17_novembro_20.pdf

A elaboración dun **plan de continxencia** pode ser unha boa ferramenta para facilitar a adopción das medidas anteriormente indicadas, en especial para as actividades de maior complexidade.

A adopción destas medidas pode ser máis ou menos complexa en función do tipo de actividade, número de traballadores, tipo de local, evento informativo, etc. Correspóndelle ao servizo de prevención de riscos laborais asesorar á empresa nesta tarefa.

Un plan de continxencia é un conxunto de instrucións e procedementos coas accións a levar a cabo para facer efectivas as medidas fronte ao contaxio, e así, asegurar tanto a protección da saúde do persoal traballador e das persoas usuarias, como o mantemento da actividade da empresa.

O Issga elaborou unha guía e un cartel con orientacións para a elaboración deste plan, que pode descargar na seguinte ligazón:

http://issga.xunta.gal/portal/contido/documentacion/publicacions/area-tecnica/doc_0075.html

A persoa responsable da actividade ten a obriga de implantar as medidas necesarias para a prevención de contaxios indicadas polas autoridades sanitarias.

En Galicia estas medidas están recollidas na RESOLUCIÓN do 12 de xuño de 2020, da Secretaría Xeral Técnica da Consellería de Sanidade (DOG Núm. 115 do 13 de xuño de 2020) na súa redacción vixente, e complementáanse coas Ordes do 21 de outubro e do 4 de novembro que establecen medidas de prevención específicas e subseguintes modificacións e actualizacións.