



PROTOCOLO DE MEDIDAS ESPECÍFICAS FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID-19.

REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

INDICE

- INTRODUCCIÓN
- OBJETIVO
- MEDIDAS A ADOPTAR
 - 1. ADECUACIÓN INSTALACIONES
 - 2. FORMACIÓN PERSONAL Y MATERIAL NECESARIO
 - 3. PUESTA EN MARCHA
 - ANTES DEL TRATAMIENTO A LOS PACIENTES.
 - LLEGADA DEL PACIENTE A LA CLÍNICA.
 - AL FINALIZAR EL TRATAMIENTO.
 - TRATAMIENTO DOMICILIARIO
- ANEXO 1. MEDIDAS HIGIÉNICAS
- ANEXO 2. MODELO TRIAJE
- ANEXO 3 MODELO CITACIÓN Y ACEPTACIÓN MEDIDAS SEGURIDAD.

INTRODUCCIÓN

Ante la actual situación sanitaria producida por la pandemia del COVID-19 y el estado de alarma decretado por el gobierno que nos ha obligado a estar inactivos todo este tiempo, la Asociación de enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias – AENFIPA- ha redactado un protocolo de medidas específicas ante la reanudación de la actividad teniendo en cuenta las pautas marcadas por el sistema sanitario español y los diferentes colegios profesionales a los que pertenecen nuestros técnicos.

La reanudación de la actividad de nuestra asociación será escalonada y progresiva según las condiciones específicas de cada una de nuestras sedes teniendo en cuenta las de cesión de uso (donde cumpliremos los protocolos de la cesionaria), la adecuación de las mismas, higienización.... para garantizar en todo momento las condiciones sanitarias tanto para los pacientes como para los profesionales.

Este protocolo sufrirá cambios e irá incorporando las medidas que sean de aplicación y que se establezcan por parte del ministerio de sanidad y el resto de los organismos oficiales.

Este protocolo recoge las medidas generales de actuación, pudiendo ser necesarias otras medidas específicas en función de su actividad o puesto de trabajo.

OBJETIVO

El objetivo de este protocolo es marcar las medidas de prevención a tomar para la reanudación de la actividad tras la suspensión temporal producida por la pandemia y las medidas del estado de alarma decretado por el Gobierno.

MEDIDAS A ADOPTAR

Después de la interrupción parcial o total de la actividad clínica debido a la situación creada, es necesario adoptar 3 tipos de medidas:

1. Comprobación del estado de salud de TODO el personal que presta sus servicios en la asociación. Desinfección y adecuación de las instalaciones.

Es imprescindible asegurarse de que el estado de salud de todos los fisioterapeutas y demás compañeros, que trabajen en la Asociación, permite su reincorporación a su puesto de trabajo con las garantías adecuadas para ello.

Desinfectar y adecuar las instalaciones de las diferentes sedes y locales donde se llevaran a cabo los servicios.

2. Formación básica a todo el personal sobre los nuevos protocolos a adoptar y acuerdo de material necesario.

Debido a la necesaria adopción de nuevas medidas en la organización de la actividad clínica, derivadas del COVID-19, es muy importante que todo el personal de la Asociación reciba una formación básica sobre estos aspectos, entre ellos los protocolos de Higiene marcados en el anexo 1.

Es conveniente que todo el personal de la Asociación reciba esta formación de manera telemática antes de reiniciar la actividad. Asimismo, se recomienda realizar un simulacro previo a la llegada de pacientes, al objeto de comprobar el normal funcionamiento de las nuevas medidas adoptadas.

Acuerdo y compra de material necesario para la puesta en marcha.

3. Planificación, puesta en marcha y supervisión de los nuevos protocolos adoptados en la Asociación.

El responsable de la Asociación debe asegurarse de la implantación de los nuevos protocolos, así como del adecuado grado de conocimientos que sobre los mismos tiene el personal bajo su responsabilidad.

1- ADECUACIÓN INSTALACIONES:

- LIMPIEZA GENERAL

Los productos de limpieza y desinfección habituales en la asociación son eficaces frente al coronavirus. Se recomienda la limpieza y desinfección de mobiliario y aparataje con el producto específico utilizado habitualmente para superficies (en etiquetado debe reflejarse su eficacia contra los virus encapsulados, como el 2019-nCoV y otros coronavirus).

- Se debe realizar la limpieza y desinfección de las superficies con las que ha estado en contacto el paciente y/o sus secreciones. La limpieza y desinfección se realizará con un desinfectante incluido en la política de limpieza y desinfección del centro sanitario. Estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes de uso por el público en general, como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).

El uso de alcohol etílico 70% también ha evidenciado una muy elevada eficacia de desinfección en estos casos y sería preferible en caso de materiales metálicos.

Se procederá a pulverizar y repartir bien el producto, frotando las superficies y los distintos elementos a tratar, desde las zonas más limpias a las más sucias. Evitar pasar dos veces por la misma zona con la misma cara de la compresa o bayeta.

- Debe evitarse el uso de elementos reutilizables, priorizando el uso de bayetas desechables, de papel o compresas no estériles. Prestar mayor atención a elementos comunes como timbre entrada, suelos, mobiliario, superficie de mostradores, interruptores luz, pomos de puertas y ventanas, pasamanos, grifos, pulsador cisterna, mesas, apoyabrazos de sillas y sillones, teléfonos, asideros sillas de ruedas, pantalla, ratón y teclado de ordenador, datafonos, impresoras y dispositivos informáticos...

- Eliminar los elementos decorativos y superfluos en todos los espacios (revistas, documentos, posters, flores, TV).

- Si se dispone de fuente de agua, se recomienda anularla.

- VENTILACIÓN

La aireación / ventilación del espacio clínico tras las distintas sesiones es muy recomendable. El tiempo debe oscilar como mínimo entre los 5-10 minutos. Durante este proceso debe evitarse que se produzcan corrientes de aire, cerrando aquellas puertas que intercomunican con otros espacios del centro “no asistenciales.

- Es necesario evitar a toda costa la contaminación cruzada entre diferentes salas.

- Se recomienda apagar (temporalmente) los intercambiadores de calor y utilizar solo aire exterior para ventilar los espacios.

2.- FORMACIÓN PERSONAL Y MATERIAL NECESARIO

- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL SANITARIA (EPIS): MASCARILLAS, GUANTES, PROTECCIÓN OCULAR Y ROPA DESECHABLE.

MASCARILLAS: PROTECCIÓN RESPIRATORIA

La protección respiratoria generalmente recomendada para los profesionales de la salud, como son los fisioterapeutas que está en contacto directo con los pacientes y que pueden atender casos posibles o probables es una mascarilla autofiltrante tipo FFP2 o media máscara provista con filtro contra partículas P2.

GUANTES DE PROTECCIÓN

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016. En actividades de atención a los pacientes, los guantes que se utilizan son desechables de nitrilo, ya que los tratamientos manuales requieren destreza y no admiten otro tipo de guante más grueso.

ROPA

En lo relativo a la ropa, es necesaria la protección del uniforme del trabajador de la posible salpicadura de fluidos biológicos o secreciones procedentes de los pacientes a los que está tratando.

Este tipo de ropa, como EPI, debe cumplir con la norma UNE-EN 14126:2004 que contempla ensayos específicos de resistencia a la penetración de microorganismos. Este tipo de ropa puede ofrecer distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño.

Los fisioterapeutas cubrirán el uniforme con una bata o delantal.

PROTECCIÓN OCULAR Y FACIAL

Uso de una pantalla facial.

EQUIPO PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI): protocolos de uso

Se debe evitar que los EPI sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados.

a. Ante un paciente que ha superado el COVID19 durante tratamientos que no generen secreciones / aerosolización:

Mascarilla ffp2/n95 sin filtro.
Bata manga larga impermeable.
Bata médica manga larga.
Guantes UNE-EN ISO 374.5:2016.
Patucos desechables.

b. Ante un paciente que ha superado el COVID19 con tratamiento respiratorios o que generen aerosolización:

Mascarilla ffp2/n95 sin filtro.
Gafas/ máscara de protección facial.
Gorro.
Bata impermeable manga larga.
Patucos desechables o zapatos impermeables.
Guante doble.

- El equipo debe de ser individual, para cada paciente.
- Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como residuos biosanitarios clase III.

c. Ante un paciente no COVID19:

Mascarilla quirúrgica.
Guantes.

3.- PUESTA EN MARCHA

- ANTES DEL TRATAMIENTO A LOS PACIENTES

En las primeras fases de reincorporación se aconseja realizar un triaje previo telefónico cuando el paciente llame para solicitar una cita. No se atenderá a nadie que se acerque sin realizar dicho triaje telefónico. (anexo 2.)

Este proceso nos permite seleccionar, a través de un cuestionario sencillo, qué pacientes pueden a priori presentar mayores riesgos y adoptar el protocolo convenido. Ante la presencia de signos, aún con temperatura normal, indicar al paciente que es preferible demorar los tratamientos hasta transcurridos 14 días al menos desde la desaparición de estos (salvo urgencias que deben ser atendidas) y recomendar al paciente que acuda a su médico de familia para que valore su diagnóstico definitivo.

RECOMENDACIONES A LOS PACIENTES ANTES DE ACUDIR A LA ASOCIACIÓN

Las siguientes instrucciones se les dará a los pacientes antes de acudir a la sede, de manera telefónica cuando se les cite para el tratamiento. (anexo 3)

El paciente en caso de darle cita debe ser informado sobre varios extremos:

- Debe acudir a la clínica sólo sin acompañante (a no ser que se trate de un menor o persona con necesidad de ayuda, en cuyo caso se aceptará a un único acompañante).

- Debe retirarse pulseras, collares o pendientes al haberse demostrado que el coronavirus permanece sobre superficies metálicas durante días.
- Debe llegar a la hora pactada (no mucho antes para evitar esperas innecesarias).
- Debe saber que, al llegar a la clínica se le dará una serie de instrucciones y se le pedirá que se frote las manos con un gel hidroalcohólico durante 20 segundos.
- Debe conocer que, en el hipotético caso de cruzarse con otro paciente en la sede, debe mantener una distancia de al menos 2 metros.
- Debe ser informado de la conveniencia de abonar el donativo preferentemente con tarjeta y no en efectivo (menor probabilidad de contaminación viral). De no ser así, deberá llevar el dinero exacto.

- LLEGADA DEL PACIENTE A LA CLÍNICA

- El paciente esperará fuera a ser atendido. En el caso de que coincida con otra persona mantendrá la distancia de seguridad de 2m.
- Solicitar que se coloquen una mascarilla. En caso q la persona no traiga, se le facilitara dicha mascarilla siendo obligatorio su uso.
- Se recomienda colocar una alfombra desinfectante en la puerta y otra secante a la entrada.
- Se le realizará la toma de temperatura y su consiguiente registro.
- Cuando pase el paciente, la puerta de la clínica debe cerrarse para evitar las corrientes de aire y la posible difusión viral.
- Procurar que no haya espera entre pacientes y en el caso de que se ocasione, que sea mínima.
- Solicitar que desinfecten las manos con gel hidroalcohólico, o agua y jabón.

- AL FINALIZAR EL TRATAMIENTO

- Retirada correcta de los EPIs.
- Desechar los guantes delante del paciente.
- Desinfección de manos.
- Acompañar al paciente al exterior y abrirle la puerta.
- Desinfectar las manillas e interruptores de luz.
- Desinfectar la camilla con material desechable.
- Tras finalizar todo lo anterior, desinfección de manos de nuevo.
- En el caso de utilizar uniforme no desechable, lavar a una temperatura de 60º.

- TRATAMIENTO DOMICILIARIO

- Antes de entrar en el domicilio, desinfección de las manos, colocación de la bata, colocación de patucos y guantes.
- Al finalizar el tratamiento retirar bata, patucos y guantes en el domicilio.
- Retirar mascarilla, máscara facial y gafas en el exterior

ANEXO 1. MEDIDAS HIGIÉNICAS

MEDIDAS HIGIÉNICAS GENERALES

LAVADO DE MANOS Y DESINFECCIÓN

Lavado frecuente de las manos, preferiblemente con agua y jabón (durante 40-60 segundos).

Si no hay agua y jabón, desinfecte las manos usando un limpiador de manos a base de alcohol (20-30 segundos), como mínimo:

- Después de toser o estornudar o sonarse la nariz.
- Después de un contacto con alguien que estornuda o tose (Si la persona se encuentra a menos de 2m de distancia).
- Después de tocar documentos u otro tipo de materiales o superficies que puedan haber sido tocadas por otras personas.
- Después de usar el baño.
- Antes de comer.
- Al finalizar su jornada de trabajo.

MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

- Evitar llevar anillos, pulseras, cadenas, etc. Llevar el pelo recogido. Uñas cortas y sin esmalte de uñas. No usar maquillaje.
- Aquellos profesionales que utilicen gafas de corrección desinfectarlas de manera frecuente con agua y jabón.
- Procurar evitar los contactos innecesarios con las superficies que se encuentran próximas a usuarios o trabajadores para prevenir la contaminación de las manos limpias.
- Minimizar el uso de efectos personales en el lugar de trabajo. Todos los artículos personales deben retirarse.

NOTA IMPORTANTE: MEDIDAS A TENER EN CUENTA POR. EL FISIOTERAPEUTA Y RESTO DE PROFESIONALES.

- Lavado de manos regular y minucioso.
- Preparación y colocación del EPI correspondiente.
- Guardar productos, botes, envases y cajas con material que no se vaya a utilizar durante la sesión.
- Desinfectar la camilla con material desechable (papel).
- Prestar atención a los orificios de las camillas.
- Toma de temperatura diaria y registro previo al inicio de la jornada laboral.

. MEDIDAS HIGIENICAS EN LAS DIFERENTES ZONAS

a. RECEPCIÓN/ SALA DE ESPERA

- Colocar envase de gel hidroalcohólico disponible para la llegada del paciente.



- Eliminar material ornamental y superfluo.
- Eliminar televisión, revistas, mesitas, cuadros.
- Prescindir del mobiliario que no se utilice.

b. DESPACHO

- Un bolígrafo para cada trabajador y desinfectar después de cada uso.
- Un bolígrafo para los pacientes, desinfectarlo después de cada uso.
- Limpiar datafono y teléfono antes y después de cada uso. El pago telemático se considera la mejor opción.

c. BAÑOS

- Se desaconseja el uso del baño, exclusivamente para urgencias. Se ha de desinfectar tras su uso.
- Eliminar toallas de tejido. Sustituirlas por papel.
- Reponer el jabón (necesariamente debe de ser líquido) con asiduidad.
- Revisar el baño después del uso de cada paciente.

d. SALA DE TRATAMIENTO

- Mantener entre pacientes el tiempo necesario para desinfectar todas las zonas que hayan sido utilizadas, y su ventilación.
- No se realizarán sesiones grupales.
- Preparar con antelación el material que se utilizará durante la sesión para evitar tocar otras cosas una vez iniciado el tratamiento.
- Desinfectar el material de electroterapia antes y después de cada uso.
- Si se dispone de dos salas o más salas de tratamiento, se recomienda, cuando sea posible, no tratar a los pacientes de forma simultánea en la misma y organizar el tratamiento de forma que sea pueda ventilar la zona al menos 5 min tras finalizar la sesión.
- Si sólo se dispone de una sala, se recomienda distanciar los tratamientos el tiempo necesario para proceder a desinfectar y ventilar el espacio.
- Se evitará el uso de sábanas de tela reutilizadas, priorizando el uso de fundas desechables de celulosa o, en su caso, omitiendo su utilización para evitar acumular material de riesgo y facilitando su limpieza inmediata.
- La limpieza de las superficies de tratamiento debe ser inmediata entre paciente y paciente, con un paño humedecido en agua y jabón, para posteriormente proceder a su desinfección.



ANEXO 2.

TRIAJE PREVIO CITACIÓN PROFESIONALES

PACIENTE: _____	
FECHA: _____	
SEDE: _____	
¿Ha tenido contacto reciente con algún paciente COVID?	
¿Ha presentado algún síntoma compatible con el proceso COVID?	
Fiebre superior a 37°C	
Tos seca	
Dolor faríngeo	
Congestión nasal	
Dolor de cabeza	
Hipogeusia	
Anosmia	
Diarrea	
Dificultad respiratoria	
¿Pertenece a alguna de las poblaciones de riesgo? Diabetes, Problemas cardíacos, Enf. Oncológica reciente, Quimioterapia, EPOC,..	
¿Tiene o ha tenido fiebre en los últimos 14 días?	
Si fue positivo: al menos 21 días desde ausencia de síntomas o prueba negativa PCR	



ANEXO 3.

MENSAJE CONFIRMACIÓN CITA Y ACEPTACIÓN DE NORMAS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD ANTE EL COVID-19.

El/la paciente _____
nº socio/a _____ tiene programada el día _____ a las
_____ horas en la sede de _____ AENFIPA para recibir tratamiento de
_____, por lo que debe desplazarse desde su domicilio hasta
dicho centro, así como el correspondiente desplazamiento de retorno.

POR PARTE DEL PACIENTE:

El paciente para acudir a esta cita **confirma y se compromete** mediante contestación positiva a este mensaje a cumplir las NORMAS y MEDIDAS DE SEGURIDAD señaladas a continuación, EL INCUMPLIMIENTO de las mismas puede suponer la no atención por parte del profesional:

- Que ha contestado con la verdad a las preguntas de triaje realizadas en la tramitación telefónica de la cita.
- Acudir a la clínica sólo sin acompañante (a no ser que se trate de una persona con necesidad de ayuda, en cuyo caso se aceptará a un único acompañante).
- Retirarse pulseras, collares o pendientes al haberse demostrado que el coronavirus permanece sobre superficies metálicas durante días.
- Llegar a la hora pactada, el paciente esperará fuera a ser atendido. En el caso de que coincida con otra persona mantendrá la distancia de seguridad de 2m.
- Tiene que colocarse una mascarilla. En caso q la persona no traiga, se le facilitara dicha mascarilla siendo obligatorio su uso.
- Al llegar a la clínica se le dará una serie de instrucciones y se le pedirá que se frote las manos con un gel hidroalcohólico durante 20 segundos. Se le realizará la toma de temperatura y su consiguiente registro.
- Abonar el donativo preferentemente con tarjeta y no en efectivo (menor probabilidad de contaminación viral). De no ser así, deberá llevar el dinero exacto.
- Avisar con al menos 24 horas de antelación si no acude a la cita, en caso de no acudir y no avisar, se tomaran medidas sancionadoras (a determinar por la junta directiva de la asociación), al considerar una falta grave de respeto por el resto de las personas que están en lista de espera y necesitan el servicio.

POR PARTE DE LA ASOCIACIÓN:

Tomaremos todas las medidas de seguridad e higiene que marca nuestro protocolo que podéis consultar en nuestra página web: www.fibromialgia-asturias.org