



**Grupo de Trabajo**  
Enfermería en Coordinación de  
Urgencias y Emergencias Prehospitalarias

# PRÁCTICAS SEGURAS EN LOS PUESTOS DE COORDINACIÓN DE LOS CCUE



Sociedad Española de  
Medicina de Urgencias  
y Emergencias

Versión 1; 8 de abril de 2020

## ÍNDICE:

<b>1. Justificación .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Medidas Preventivas .....</b>	<b>3</b>
2.1. Desde el punto de vista del profesional	
2.2. En el puesto de trabajo de la sala de coordinación	
2.3. Instalaciones generales	
2.4. Entradas y salidas del edificio y finalización de turnos de trabajo	
2.5. Organización y dinámica de trabajo	
2.6. Llegada al domicilio	
2.7. Bienestar psicológico	
<b>3. Presencia de casos sospechosos .....</b>	<b>8</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>9</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>10</b>

## 1. JUSTIFICACIÓN.

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó sobre un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida, con una exposición común a un mercado mayorista en la ciudad de Wuhan. El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus de la familia *Coronaviridae* que posteriormente ha sido denominado SARS-CoV-2.

El Covid-19 (nombre que designa la enfermedad causada por el virus) cursa en el 55% de los casos con una clínica leve-moderada (fiebre, tos, odinofagia, astenia, mialgias, etc.). Un 15% presentan enfermedad grave frente al 30% de los casos que no desarrollan clínica alguna.

El periodo de incubación medio es de 5-6 días (rango entre 1-24 días) y la vía de transmisión entre humanos se considera a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

La permanencia de SARS-CoV-2 se ha demostrado en superficies de cobre (4h), cartón (24h), acero inoxidable (48h) y plástico (72h) cuando se mantiene a 21-23 °C y con 40% de humedad relativa. Al tratarse de un virus de capa lipídica, se inactiva de manera eficiente en contacto con etanol 70º y hipoclorito sódico al 0.1%.

El 30 de enero de 2020, la OMS declara el brote SARS-CoV2 en China como Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional y el 11 de Marzo, declara la pandemia a nivel mundial. En España, el primer caso de Covid-19 fue detectado en la Gomera el 31 de enero, con un progresivo aumento de casos, tanto importados como locales desde dicha fecha, llegando a superar a finales de marzo los 100.000 casos notificados en España.

Todo este contexto ha supuesto un aumento muy considerable de la demanda sanitaria a los Centros Coordinadores de Urgencias y Emergencias (CCUE), al haberse convertido éstos en el recurso de referencia por parte de las Comunidades Autónomas (CCAA) para la gestión de casos y de la información a través de los números de emergencia 112/061, así como de los teléfonos específicos de atención, trabajo desarrollado principalmente por los enfermeros de coordinación.

Tal y como se contempla en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales y atendiendo a la clasificación en diferentes escenarios, el nivel de protección a los/las profesionales se debe ajustar al riesgo de exposición, siendo necesario adoptar ciertas medidas de prevención y protección a los profesionales sanitarios cuyo puesto de trabajo se encuentra en los CCUE.

Por ello, el **Grupo de Trabajo de Enfermeros Coordinadores de Urgencias y Emergencias Prehospitalarias (ECUEP)** de la **Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES)** ha elaborado el presente documento, aportando unas **recomendaciones a tener en cuenta en los CCUE para garantizar la seguridad profesional** ante la situación de Pandemia Mundial del Coronavirus (COVID-19)

## 2. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### 2.1 Desde el punto de vista del profesional.

- Cada profesional debe **vigilar diariamente la aparición de síntomas** (fiebre, tos, dificultad respiratoria u otros síntomas compatibles con posible contagio de COVID 19). En caso de detectar alguno de ellos se lo comunicará a su coordinador/supervisor.
- Para poder realizar una correcta higiene de manos **se retirarán anillos, relojes, pulseras y demás accesorios**. Además, se evitará llevar las uñas largas, pintadas o artificiales.
- En el caso de tener el **pelo largo**, se recomienda llevarlo **recogido o usar gorro**.
- **Evitar tocarse la cara** (ojos, nariz y boca) para reducir el posible contagio. **Llevar en todo momento mascarilla quirúrgica dentro de los CCUE**.
- **En caso de tener que dar formación** a profesionales de nueva incorporación al CCUE, se recomienda que **tanto el alumno como el docente lleven mascarilla quirúrgica y pantalla facial**.

### 2.2 En el puesto de trabajo de la sala de coordinación.

- Se mantendrá una **separación mínima** entre los puestos de los profesionales **de 1,5 metros**. **En caso de no ser posible** por falta de espacio, se colocarán **mamparas** de separación entre los puestos para evitar el contacto entre profesionales.
- Cada puesto dispondrá de un recipiente de **solución hidroalcohólica** o acceso cercano al mismo, para realizar **limpieza de manos** de manera **frecuente** durante la jornada. Además, se recomienda el lavado de manos con agua y jabón en caso que lo requiera, por presencia de suciedad o similar.
- Se recomienda **administrar material personal e intransferible** para que los profesionales realicen su trabajo, evitando compartirlos, entre ellos:
  - Auriculares
  - Teclado
  - Ratón
  - Alfombrilla para el ratón
  - Bolígrafo
  - Folios

**De no ser posible**, se debe **garantizar la desinfección del material** que deba ser compartido tras finalizar el turno laboral.

En el caso de auriculares no personalizados, aparte de garantizar su desinfección, se recomienda **personalizar los protectores de las orejas y del micro.**

- El/la profesional debe realizar una **limpieza del puesto a la entrada y a la salida** de su turno de trabajo, con el desinfectante de superficie que su Sistema de Emergencias Médicas (SEM) le haya suministrado, incluyendo:
  - Pantallas de ordenadores
  - Equipos de radio
  - Aparatos telefónicos
  - Teclado, ratón y alfombrilla
  - Auriculares
  - Superficie de mesa y mamparas
  - Reposabrazos de sillas
  - En el caso de existir: material de oficina, carpetas, protocolos... de uso conjunto en el puesto

Así mismo, se encargará de la **colocación y retirada del plástico protector del cabecero de la silla** si lo hubiese.

- La forma de proceder a la **limpieza del puesto** será comenzando por los elementos situados en la parte superior hasta la inferior (**de arriba a abajo**) y **de los más alejados a los más cercanos del trabajador.**
- Se recomienda el **uso de armarios esterilizadores de auriculares con tubos UVC** tras finalizar la jornada, ya que son una alternativa segura, ecológica y económica.

### 2.3 Instalaciones generales.

- Colocar dispensadores de **solución hidroalcohólica en cada entrada y salida** al CCUE.
- **Higienizar las fuentes de agua** comunes y colocar **vasos de un solo uso.**
- Para renovar el aire, se debe **ventilar la sala** con las ventanas abiertas **al menos 30 minutos** y un máximo de una hora, **dos o tres veces por turno.**
- Debido al gran número de profesionales que pasan por estas instalaciones se hace imprescindible **augmentar la limpieza y desinfección** de ellas, no solo la propia sala de coordinación, sino también las zonas comunes, vestuarios, baños y zonas de paso del edificio, por lo que se cree conveniente la realización de **3 limpiezas al día como mínimo (mañana, tarde y noche).**
- Se debe **comer y beber en las zonas destinadas** para ello, manteniendo una **distancia mínima de 1,5 metros** entre cada usuario.
- En caso de que el profesional lleve su propia comida, esta debe estar **envasada** y envuelta en una **bolsa con autocierre.** No se deben compartir cubiertos, vasos o tazas y, tras finalizar su uso, se deben **lavar con agua y jabón y guardarlos.**
- Si apareciera **más de un caso positivo en el Servicio** se valorará eventualmente la limpieza y **desinfección con Ozono** del CCUE.

## 2.4 Entradas y salidas del edificio y finalización de turnos de trabajo.

- Según lleguen los/las profesionales, a la entrada del edificio:
  - Se deben colocar una **maska quirúrgica**, utilizando **una por turno** en la medida de lo posible.
  - Se debe realizar **toma de temperatura** corporal. En el caso de tener fiebre directamente se enviará al/a la profesional a casa.
- Al finalizar el turno de trabajo:
  - Se realizará la **retirada de la maska** y se desechará en el contenedor adecuado.
  - Se procederá de nuevo a la **toma de la temperatura**.
- En las entradas y salidas de las instalaciones y/o la sala de coordinación se deben colocar **cestas con disolución de lejía para la descontaminación del calzado**, valorando cada CCUE el número de cambios de la disolución en función del número de trabajadores y entradas y salidas a las instalaciones.
- Los/las profesionales deben **dejar sus pertenencias dentro de las taquillas** cerradas, evitando que haya toallas, ropa, etc., colgando de las puertas.
- El/la profesional debe tener la **opción de ducharse en el propio centro** de trabajo a la salida de su jornada laboral.
- Se debe disponer de **servicio de lavandería**. Los/las profesionales dejarán la ropa de trabajo en los contenedores destinados para tal fin, para incluirla en el circuito de lavado de uniformidad. **En el caso de no disponer** de servicio de lavandería, el/la trabajador/a meterá la **ropa en una bolsa con cierre** para llevarla a su casa y proceder a **lavarla a una temperatura entre 60-90°C**.

## 2.5 Organización y dinámica de trabajo.

- Durante el tiempo que dure la pandemia, los/las profesionales de las centrales de coordinación deberían **limitarse** únicamente a las **funciones de coordinación**, evitando los perfiles mixtos (asistencial y coordinación) para reducir la exposición y el posible contagio, siempre y cuando la capacidad organizativa del SEM así lo permita.
- Es recomendable **limitar el acceso a la sala** de coordinación exclusivamente a los/las profesionales que están trabajando en ese momento, evitando el acceso a todo el personal ajeno al turno de trabajo.
- **Definir circuitos de entrada y salida** de las instalaciones para evitar coincidir con equipos asistenciales en baños, pasillos, vestuarios, etc.
- En el caso de que el acceso a la sala sea mediante huella dactilar o tecleo de código en una botonera, se deben buscar métodos alternativos para los accesos, como puede ser **acceso con tarjeta personal o por apertura automática** de puerta por personal de seguridad.
- Se debe **limitar la estancia del número de profesionales de forma simultánea** en las diferentes salas comunes, atendiendo a las dimensiones y características de las mismas, garantizando la distancia de seguridad de dos metros entre personas.

- Se debe **limitar el uso de los teléfonos móviles** personales para cuestiones imprescindibles. En todo caso, se recomienda **meterlo en una bolsa** de plástico transparente desechable **con autocierre** si se introduce en la sala, ya que está comprobado que estos dispositivos pueden actuar como fómite.
- Consecuentemente **debe elaborarse e implementarse un procedimiento** de actuación detallado y predefinido que incluya una secuencia **de limpieza y desinfección, protección, colocación y retirada de todos los equipos**, etc., cuyo seguimiento debe controlarse.
- Se debe **garantizar** que todo el personal cuente con **una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten**. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas

## 2.6 Llegada al domicilio.

- Intentar **no tocar nada**.
- **Dejar zapatos y abrigo en la entrada**.
- **Depositar llaves, bolso, teléfono móvil, cartera, mochila, etc. en una caja en la entrada** (intentar llevar lo mínimo al puesto de trabajo).
- Si no hay servicio de lavandería en el trabajo, **depositar de inmediato la ropa en la lavadora** para proceder a su lavado.
- **Ducharse lo antes posible**, si no se ha podido hacer en el trabajo.
- **Limpiar los pomos de puertas y objetos de la caja** de la entrada con agua y jabón, alcohol de 70º o con un desinfectante doméstico que contenga lejía diluida (1 parte de lejía doméstica al 5% en 50 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar
- **Lavarse las manos** con agua y jabón.
- Además, se seguirán las **recomendaciones genéricas de protección individual**: higiene de manos frecuente, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado al toser o estornudar, usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, etc.
- Vigilancia pasiva de la salud: **Control diario personal de temperatura**. En caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, el/la profesional deberá permanecer aislado en el domicilio y contactar con la unidad básica de prevención, para recibir las instrucciones pertinentes.

## 2.7 Bienestar psicológico.

Ante la situación de crisis sanitaria producida por el virus Covid-19, y en un contexto de adversidad, es probable que los/las profesionales sanitarios/as **augmenten sus niveles de preocupación, estrés, ansiedad y miedo**, no sólo por la posibilidad de contagio

debida a la exposición a la que están sometidos/as, sino también por daños colaterales que pueden producir a sus pacientes, compañeros/as y a sus familias en caso de presentar la infección.

Para abordar esta situación, en contextos de urgencia o emergencia **se recomiendan** realizar las siguientes pautas:

- **Respiración consciente.** Focalizar la atención en la respiración con el objetivo de situarte en el momento presente. Si tu atención se dirige hacia pensamientos, emociones o sensaciones corporales vuelve a dirigir tu atención a la respiración.
- **Conectar con tus valores.** En tu tiempo libre, haz lo que realmente consideras importante y saludable. Entre esas actividades podemos mencionar las siguientes:
  - **Preservar períodos de descanso** para distanciarte cognitivamente y emocionalmente de la carga generada en las guardias de trabajo.
  - **Realizar actividades no relacionadas con el trabajo** que produzcan satisfacción y distracción.
  - Tener **buena higiene alimentaria y del sueño.**
  - Mantener **contacto social con amigos/as y familia dentro del confinamiento**, comunicándote por medios tecnológicos con quien te haga sentir bien.

El SEM deberá poner a disposición de los/las profesionales un **servicio de apoyo psicológico para quienes lo necesiten**. Pide ayuda si notas ansiedad invalidante, pánico, agitación, mareos, falta de aire, hipervigilancia, hiperanálisis, dificultad para tomar decisiones o cualquier otro síntoma que te impida realizar tu trabajo o disfrutar de actividades que anteriormente te ilusionaban.

### 3. PRESENCIA DE CASOS SOSPECHOSOS.

**En el caso de que un/a trabajador/a comience con síntomas** mientras realiza su actividad laboral, se comunicará de inmediato al/a la coordinador/a-supervisor/a, **se lavará las manos y se colocará guantes indicándole que acuda a su casa y contacte con el/la profesional/servicio indicado/a en el procedimiento de su CCAA. Acto seguido se procederá a la limpieza y desinfección del puesto de trabajo afectado y de los límites.**

Si un trabajador, tras un contacto estrecho con un caso posible o confirmado con síntomas, permanece asintomático, deberá contactar con su servicio de prevención de riesgos y/o su médico de Atención Primaria, según procedimiento de su SEM y observar la aparición de síntomas durante la cuarentena.




ANEXO:

**LISTA DE VERIFICACIÓN O CHECK-LIST DE COSAS A REALIZAR AL ENTRAR A TRABAJAR, AL SALIR Y CUANDO LLEGO AL DOMICILIO.**

# CHECK LIST

Revisa tu día a día en el CCUE y protégete frente al COVID-19



ANTES DE TRABAJAR			
Controlar síntomas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Colocarse la mascarilla
Retirar anillos, pulseras, relojes...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Guardar el móvil en una bolsa con autocierre
Ponerse el uniforme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Desinfectar el puesto de trabajo de arriba a abajo y de lejos a cerca
Lavarse las manos con agua y jabón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lavarse las manos con gel hidroalcohólico antes de entrar a la sala
DURANTE EL TRABAJO			
Lavarse las manos con agua y jabón en las entradas y salidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mantener la distancia de seguridad con los compañeros/as
Hidratarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ventilar el CCUE
Evitar tocarse la cara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usar gel hidroalcohólico dentro de la sala
Comer y beber en las zonas habilitadas para ello	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
AL FINALIZAR			
Desinfectar el puesto de trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Retirar la mascarilla
Usar gel hidroalcohólico antes de salir del CCUE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ducharse
Retirar el uniforme y depositar la ropa en la lavandería o en una bolsa con autocierre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Controlar síntomas
CUANDO LLEGO A CASA			
Dejar zapatos, bolso y abrigo en la entrada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Limpiar pomos de puertas y objetos de la caja con solución desinfectante o agua y jabón
Depositar en la entrada dentro de una caja la cartera, llaves...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lavarse las manos con agua y jabón
Dejar la ropa de trabajo en la lavadora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Controlar síntomas
Ducharse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cique Moya A, Martín Rodríguez F, Delgado Benito JF, Rodríguez L. Manual de gestión integral de catástrofes. Volumen 2 Intervención Sanitaria en entornos NRBQ. España. Phet TM International. 2014.
2. Doremalen N van, Bushmaker T, Morris D, Holbrook M, Gamble A, Williamson B, et al. Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1. medRxiv [Internet]. 13 de marzo de 2020 [Consultado 16 de marzo de 2020];2020.03.09.20033217. Disponible en: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.09.20033217v2>
3. Decálogo COVID-19 Personal Urgencias Complejo Hospitalario de Navarra. Servicio Navarro de Salud. Marzo 2020.
4. Emergencias sanitarias Castilla y León. “Medidas preventivas y Plan de Contingencia COVID-19 CCU”. Marzo 2020
5. Gerencia Regional de Salud de Castilla y León. “Manual básico de información sobre riesgos laborales para empleados públicos de las instituciones sanitarias de la gerencia regional de salud”. [Consultado 30 de abril de 2020] Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/profesionales/es/prevencion-riesgos-laborales/informacion-prevencion-riesgos-laborales.ficheros/1212812-Manual%20b%C3%A1sico%20de%20informaci%C3%B3n%20sobre%20riesgos%20laborales.pdf>
6. McIntosh K. Coronaviruses. Virology. [Consultado 5 de abril de 2020] Disponible en: [https://www.uptodate.com/contents/coronaviruses?sectionName=Viral%20serotypes&search=covid%2019&topicRef=126981&anchor=H4&source=see\\_link#H1322470207](https://www.uptodate.com/contents/coronaviruses?sectionName=Viral%20serotypes&search=covid%2019&topicRef=126981&anchor=H4&source=see_link#H1322470207)
7. Ministerio de Sanidad “Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2. 30 de marzo de 2020. [Consultado 4 de abril de 2020] Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>
8. Ministerio de Sanidad. “Manejo domiciliario del COVID-19”. 17 de marzo de 2020. [Consultado 4 de abril de 2020] Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo\\_domiciliario\\_de\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_domiciliario_de_COVID-19.pdf)
9. Olid, J. Intervención contextual en ansiedad. [Consultado 4 de abril de 2020] Disponible en: <https://www.formacionterapiascontextuales.com/>
10. Servicio Navarro de Salud “Medidas Higiénicas Básicas en relación con COVID-19”. Marzo 2020
11. Urgencias Sanitarias de Galicia “Desinfección preventiva de los puestos de trabajo en la Central de Coordinación”. Marzo 2020.
12. WHO, Coronavirus. [Consultado 4 de abril de 2020] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/30-03-2020-who-releases-guidelines-to-help-countries-maintain-essential-health-services-during-the-covid-19-pandemic>

**AUTORES:**

María Melania Morán Díaz  
Enfermera. Emergencias Sanitarias Castilla y León

Patricia Fernán Pérez  
Enfermera. SUMMA 112

Javier Rollán Vallejos  
Enfermero. Emergentziak Osakidetza

Elena Yanguas Lezaun  
Enfermera. Urgencias Prehospitalarias de Navarra

Alejandro Artero García  
Enfermero. SUC 112

Xavier Castillo Paramio  
Enfermero. SEM Cataluña

**COLABORADORES EXTERNOS:**

Andrés Gonzalo Iñiguez Díaz  
Psicólogo General Sanitario e Investigador en la UDC

César Fernández de Fata  
Técnico en Emergencias Sanitarias. SUMMA 112

Edurne Miren Múgica Uranga  
Médico Coordinadora Emergentziak Osakidetza

Esther Gorjón Peramato  
Enfermera de Emergencias. Vicepresidenta 3ª y vocal nacional de enfermería de SEMES

**COLABORADORES GRUPO DE TRABAJO ECUPEP:**

Francisco Javier Palomino Condón. Enfermero 061 Cantabria

Pascual Brieba del Río. Enfermero 061 INGESA Ceuta

Mónica Couceiro López. Enfermera Urgencias Sanitarias de Galicia 061

Diego Lagunas Pardos. Enfermero 061 Aragón

Esther Moya Flores. Enfermera ESEX Extremadura 112

Ángel Emilio Fernández. Fernández. Enfermero 061 Cantabria

Carmen Casal Angulo. Enfermera SAMU Valencia

María José Alepuz Aleixandre. Enfermera SAMU Valencia

Manuel Arqués Porcel. Enfermero 061 Melilla

José Abuin Flores. Enfermero Urgencias Sanitarias de Galicia 061

Elisa Cobos Malo. Enfermera Hospital Clínico Lozano Blesa.

Susana Gamallo Carreira. Enfermera Urgencias Sanitarias de Galicia 061

Jesús Martínez Tofe H. Enfermero San Pedro Logroño

Pedro Montero París. Enfermero SAMU 061 Baleares

Esperanza Sánchez Ropero. Enfermera 061 EPES Andalucía

Gloria Castelló Gil. Enfermera SEM Cataluña

Sara Callejo Vegas. Enfermera Emergencias Sanitarias Castilla y León

Irene García Vaquero. Enfermera Emergencias Sanitarias Castilla y León

Noelia Soria Villanueva. Enfermera 061 Aragón

Sergio Cazorla Calderón. Enfermero SEM Cataluña

Rubén Cuñado Cerro. Enfermero. Emergentziak Osakidetza