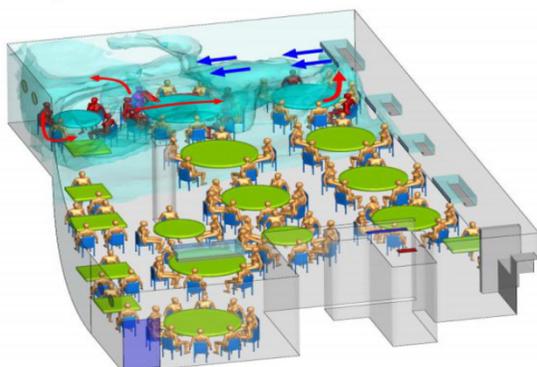


Generalizando, según los estudios realizados hasta ahora y analizadas las evidencias científicas, las recomendaciones para evitar el contagio en lugares de trabajo interiores se resumen en:

- Uso de las mascarillas
- Mantener distancia interpersonal
- Reducir la emisión de aerosoles
- Reducir en la medida de lo posible, la permanencia en estos espacios
- Mantener una humedad relativa entre el 40 % al 60 %
- Si se realiza una ventilación natural, que sea cruzada, si la ventilación es mecánica debe ser supervisada por un técnico especialista. Los medidores de CO₂ ayudan a comprobar si la ventilación es adecuada
- Se recomienda que los inodoros al descargarse se haga con la tapa cerrada para evitar que la descarga genere aerosoles, susceptibles de tener virus



Brote en el restaurante de Guangzhou. Simulación de la dispersión de los aerosoles (Fuente: original de Li et al)



SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

Es importante seguir estas medidas preventivas, para poder eliminar o minimizar las consecuencias de este riesgo biológico emergente

PD: La fuente de información tomada para elaborar esta publicación ha sido tomada del Documento técnico "Evaluación del riesgo de la transmisión de SARS-CoV-2 mediante aerosoles. Medidas de prevención y recomendaciones". 18 nov 2020. Ministerio de Sanidad - Gobierno de España

MAZ | **suma**
Área de
Actividades Preventivas



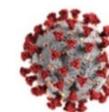
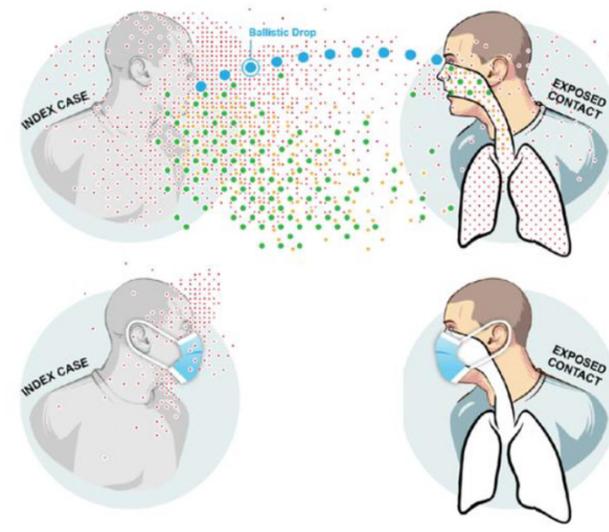
www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | **suma**
LABORAL

LOGO

AEROSOLES UNA VÍA DE TRANSMISIÓN DE SARS-CoV-2



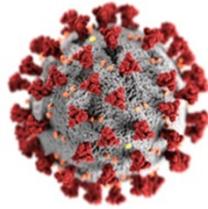
COVID -19

Área de Actividades Preventivas

INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019, China informó a la Organización Mundial de la Salud de la aparición de una extraña neumonía, producida por un virus de la familia Coronaviridae, el SARS-CoV-2, hasta ese momento se tenía constancia que solo afectaba a animales, pero pasó a infectar a personas, produciendo la enfermedad llamada COVID-19.

Hasta ahora se conocía que este virus se transmitía por contacto directo con las secreciones respiratorias de una persona infectada o de forma indirecta, mediante fómites, objetos inanimados que pueden transmitir patógenos.



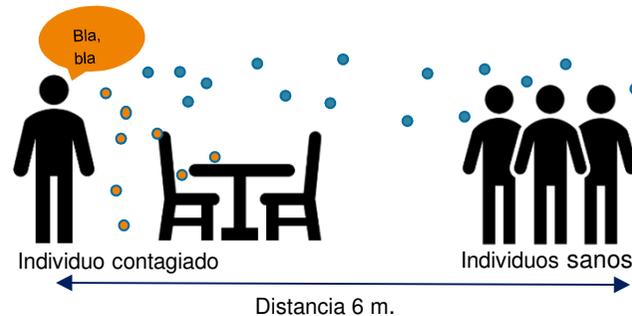
Recientemente los científicos expertos en esta materia, concluyeron que después de varias evidencias, existía otra vía más notoria de propagación, la transmisión por vía aérea.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL SARS-CoV-2 ?

Una persona al hablar, toser o respirar emite al medio, partículas desde las mucosas de sus vías respiratorias, éstas pueden ser de distintos tamaños, que van desde nanómetros hasta cientos de micras.

Si esta persona está contagiada del virus SARS-CoV-2, las emisiones contienen virus viables y dependiendo del tamaño y densidad de estas partículas, tienen comportamientos aerodinámicos distintos:

- Si son superiores a 100 micras, se les denomina gota o gotícula y presentan un comportamiento "balístico", que por gravedad pueden caer al suelo o a superficies, o bien recorrer hasta 2 m. de distancia e impactar en nariz, ojos o boca de otra persona que esté a la misma altura que el emisor
- Si el tamaño es de entre 0,001 y 100 micras, se les consideran **aerosoles**, conjunto de partículas sólidas y líquidas que permanecen en el aire. Al ser de origen biológico se les denominan **bioaerosoles**



Espacio cerrado

- Gotícula
- Bioaerosoles

- Recientemente los expertos epidemiólogos comprobaron que este tipo de partículas, pueden recorrer distancias de más de 2 m. de distancia y se mantienen suspendidas en el aire desde segundos, hasta horas

BIOAEROSLES MEDIDAS PREVENTIVAS

Como ya es sabido, las medidas preventivas que se han llevado a cabo hasta ahora para evitar contraer la **COVID19** son el uso correcto de la mascarilla, mantener la distancia de 2 m. y la desinfección de superficies, así como en la medida de lo posible el aislamiento.

Pero además de éstas, **en lugares de trabajo interiores** hay que añadir otras medidas, evitar:

- Realizar actividades físicas de alto esfuerzo
- Hablar en voz alta
- No llevar la mascarilla bien ajustada

En espacios interiores es importante establecer un aforo limitado.

Por otro lado, para eliminar la permanencia de estos bioaerosoles, es necesaria una buena ventilación del espacio cerrado, bien de forma natural o mediante sistemas mecánicos de ventilación y climatización con un adecuado mantenimiento.

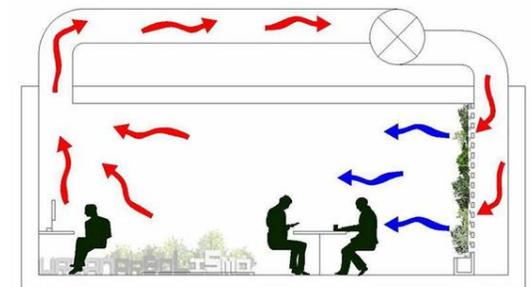


Imagen de Autor desconocido bajo licencia CC BY-NC-ND