



COTOGA

COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA

PLAN DE CONTINGENCIA CONTRA EL CORONAVIRUS

13 marzo 2020

INTRODUCCION.....	2
UNIDAD DE SEGUIMIENTO DEL COVID-19	3
CÓMO SE TRANSMITE EL NUEVO CORONAVIRUS	4
SÍNTOMAS	5
DEBES LLAMAR A LOS SIGUIENTES TELÉFONOS:	5
MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO	7
MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO.....	9
MEDIDAS A ADOPTAR POR COTOGA	10

INTRODUCCION

La situación generada por la aparición del Coronavirus COVID-19 exige la adopción de medidas que aúnen la **PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LA POBLACIÓN EN GENERAL con el adecuado FUNCIONAMIENTO DEL COLEGIO OFICIAL DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES DE GALICIA**

Este documento tiene como objetivo **INFORMAR, PREVENIR Y MINIMIZAR LA INCIDENCIA DEL NUEVO CORONAVIRUS** entre el equipo del COTOGA.

Con este fin se establecen una serie de medidas y recomendaciones siguiendo los criterios que en cada momento dicten las Autoridades Sanitarias nacionales y del ámbito de la Comunidad Autónoma.

El objetivo de este Plan es el de preservar la salud de nuestros trabajadores **GARANTIZADO UN ENTORNO DE TRABAJO SEGURO Y SALUDABLE**, así como la salud de aquellas personas que puedan acudir a nuestro centro de trabajo e interactuar con nuestro personal, en sus desplazamientos por motivos laborales, así como las relaciones interpersonales de la población en general.

Las medidas que se van a exponer a continuación se van a actualizar en atención a las recomendaciones e indicaciones que en el futuro sean publicadas y adoptadas por las Autoridades Sanitarias en el avance en la propagación del Coronavirus.

UNIDAD DE SEGUIMIENTO DEL COVID-19

COTOGA creó en fecha de 13 de marzo de 2020 un **COMITÉ DE SEGUIMIENTO** integrado por La Junta Directiva del Colegio, María Pilar Blázquez Ballesteros (Presidenta), Macarena Sánchez Carnero (Vicepresidenta), Daniel Iglesias Pernas (Secretario), Angela Méndez Míguez (Tesorera), Belén Núñez Rey (Vocal de Empleo), Deisy Isabel Linares Devesa (Vocal de Formación) y María Rosa Doldán Corral (Aux. administrativa), con el fin de establecer las medidas a adoptar en lo relativo a las contingencias que puedan surgir a raíz del brote del COVID-19.

Las principales funciones de esta unidad de seguimiento serán:

- Realizar un seguimiento periódico de la evolución del virus COVID-19 y de las consecuencias que la misma pueda tener sobre las personas trabajadoras y sobre las actividades del Colegio.
- Difundir entre el personal, colaboradores, usuarios y personas colegiadas la información necesaria.
- Actualizar y revisar el contenido del presente Plan conforme a las modificaciones en las recomendaciones y medidas a adoptar en relación con el Coronavirus por parte de las Autoridades Sanitarias y laborales.

¿QUÉ ES EL NUEVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2?

Los coronavirus son una familia de virus que generalmente afectan solo a los animales, aunque a veces pueden transmitirse a los humanos.

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y causar la enfermedad COVID-19.

CÓMO SE TRANSMITE EL NUEVO CORONAVIRUS

La transmisión se produce a través del contacto cercano con las secreciones respiratorias que se generan al toser y estornudar a una persona enferma.

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

La transmisión por aire a distancias superiores a uno o dos metros es poco probable.



SÍNTOMAS

TOS SECA

FIEBRE

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

El 80% de los casos presentan síntomas leves.

DEBES LLAMAR A LOS SIGUIENTES TELÉFONOS:

El Ministerio de Salud pone a disposición de los ciudadanos un teléfono gratuito para dar información general sobre Coronavirus en el número de teléfono:

900 400 116

Además, la Xunta de Galicia señala que las personas con síntomas como fiebre, tos, falta de aliento, que regresan de áreas de riesgo o que tienen contacto con cualquiera que haya estado en alguno de estos sitios deben llamar al 061.

RECOMENDACIONES XERAIS:

- **EVITAR LOS DESPLAZAMIENTOS Y VIAJES** que no sean estrictamente necesarios, apelando a la responsabilidad individual.
- Las personas que inicien síntomas respiratorios y/o de fiebre es recomendable que **PERMANEZCAN EN SU DOMICILIO** evitando acudir a los centros sanitarios a su lugar de trabajo, llamando a los teléfonos arriba indicados.
- **EVITAR** situaciones de **AGLOMERACIONES** en espacios cerrados existiendo limitaciones al respecto según el aforo. La Xunta de Galicia ha limitado las concentraciones en espacios cerrados a 50 personas o un tercio do aforo.

En espacio abiertos la limitación es de 500 personas.

- **EVITAR** acudir, en la medida de lo posible, a los Centros de Salud optando por el sistema de **CONSULTAS TELEFÓNICAS**, teniendo siempre presente los teléfonos anteriormente referidos en caso de presentar alguna sintomatología propia del coronavirus.
- **EN RELACIÓN CON LOS MENORES**

An infographic with a background image of children's legs and feet. The text is overlaid on the image. At the top, it says '#Covid19: ¿Los niños pueden salir de casa?'. Below that, it lists places not recommended for visits: 'No es recomendable que los niños visiten:' followed by a list with red 'X' marks: 'Parques de bolas', 'Cines', 'Restaurantes', 'Columpios', and 'Casas de otros amiguitos'. Then, it says 'Y si necesitamos salir...' followed by a list with green checkmarks: 'Pasea en espacios abiertos,', 'Evita socializar con otras personas', 'Mantén al menos la distancia de un metro entre individuos', and 'Impide que usen los columpios: pueden ser un foco de transmisión.'. At the bottom, it says 'RECUERDA:' followed by 'Usa el sentido común: si han cerrado los coles no es para montar reuniones alternativas.' and 'Adoptemos las medidas con serenidad y respeto.'. The author is '@boticariagarcia'.

•

MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO

¿Qué hacer para protegerse del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?

	<p>Lávate las manos con agua y jabón de manera frecuente. ES LA MEDIDA DE PROTECCIÓN MÁS IMPORTANTE.</p>		<p>Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin haberte lavado antes las manos.</p>
	<p>Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.</p>		<p>Si se presentan síntomas respiratorios, evita el contacto cercano con otras personas. Guarda una distancia de al menos 1 metro.</p>
	<p>Evita hábitos sociales que puedan facilitar la transmisión del virus de persona a persona (besos, abrazos, apretón de manos etc.).</p>		<p>Limita la asistencia a actos masivos (congresos, conciertos, ferias...) al máximo, haciendo uso en su lugar de canales de comunicación a distancia.</p>

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus

¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
- Antes de comer

¿CÓMO DEBO LAVÁRMELAS?

- Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón
- Frótate las palmas de las manos entre sí
- Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos
- Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados
- Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra
- Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano
- Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación
- Enjuágate las manos con agua
- Sécate las manos con una toalla de un solo uso

¿Es recomendable el uso de mascarillas?

La población **general NO PRECISA EL USO DE MASCARILLAS**. Serán los profesionales sanitarios los que indicarán su uso en aquellas situaciones en que se considere necesario en cada caso.

Hay que tener en cuenta que el uso de mascarillas por sí solo no es suficiente para protegerse del Coronavirus. Serán necesarias otras medidas de higiene y para una protección efectiva.

El **USO INADECUADO DE MASCARILLAS** puede contribuir a un desabastecimiento de las mismas y que aquellas personas que las necesiten, tales como personal sanitario y determinados grupos de riesgo no puedan disponer de ellas.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Se extremará el cumplimiento de los deberes ordinarios de la normativa de Prevención de Riesgos Laborales implantada en la entidad en aras de evitar, y en su caso, minimizar los contagios por el Coronavirus de acuerdo con el plan de PRL e a la formación recibida.

RESTRICCIÓN DE LOS VIAJES:

- Cancelar los viajes innecesarios promoviendo las comunicaciones telefónicas o por vía telemática.
- Siguiendo las recomendaciones de las Autoridades Sanitarias, si alguna persona trabajadora viaja a las zonas afectadas, se pedirá a la misma que haga teletrabajo aunque no presente síntomas.
- Si alguna persona trabajadora viajó de forma privada al extranjero y en especial a alguno de los países afectados deberá comunicarlo al COTOGA.

EVITAR REUNIONES PRESENCIALES:

Se evitarán reuniones con usuarios del COTOGA de forma presencial, en la medida de lo posible, fomentando la utilización de todos los medios telemáticos de los que disponemos

PERSONA TRABAJADORA CON SÍNTOMAS:

Además de las recomendaciones generales, se ruega que no se acuda al centro de trabajo, que permanezca en su domicilio y siga las instrucciones realizadas por los facultativos sanitarios en los números de teléfono de atención **900 400 116** o al **061**.

Como medida de prevención para el resto de los compañeros, se ruega, así mismo, que informe inmediatamente al COTOGA, para adoptar las medidas pertinentes.

MEDIDAS A ADOPTAR POR COTOGA

- Extremar la limpieza y desinfección de las instalaciones e del equipamiento titularidad del COTOGA.
- Facilitar en la medida de lo posible, la colocación de dispensadores con geles desinfectantes o jabón en las zonas de acceso al personal, así como en los aseos y zonas comunes.
- Poner a disposición del personal, en la medida de lo posible, papel de un solo uso en las zonas comunes.
- Se incrementarán el número de contenedores y papeleras en la sede, así como el vaciado de las mismas con una mayor periodicidad.
- Suspensión temporal de las actividades y cursos programados.
- El personal administrativo realizará su trabajo de forma telemática.
- La atención a las personas colegiadas se realizará de manera telefónica o telemática
- Establecimiento de un canal de comunicación interna que permita dar respuesta a todas las dudas y situaciones internas que puedan surgir: correo electrónico cotoga@cotoga.es, teléfono 677 227 306
- Restringir la atención personal al público.
- Excepcionalmente se permitirá la ingesta de bebidas no alcohólicas en el puesto de trabajo, rogando máxima precaución con las instalaciones eléctricas.
- Informar a través del canal de comunicación interno sobre las indicaciones de las Autoridades Sanitarias de forma actualizada mediante los correos electrónicos corporativos.
- Facilitar, en la medida de lo posible, en atención a las necesidades de las personas trabajadoras del COTOGA y del puesto de trabajo desempeñado, la conciliación tras la paralización de los centros educativos.
- ACTUALIZACIÓN 13 MARZO 2020: COTOGA SE UNE A LA RECOMENDACIÓN ABSOLUTA DE “YO ME QUEDO EN CASA POR RESPONSABILIDAD”. La administrativa con la que contamos, ha sido autorizada para teletrabajar desde casa. La atención a colegiados será telefónica y telemática. En el supuesto de necesitar algún certificado urgente, será enviado a la mayor brevedad posible, siempre en función de que los centros de envío estén disponibles.