

RECOMENDACIONES PARA LOS GRUPOS DE APOYO VECINALES DE LOS BARRIOS

PROTOCOLO RED DE APOYO GRUPOS BARRIALES



CUALQUIER ACCIÓN CONLLEVA UN RIESGO. CUALQUIER RIESGO, UNA POSIBILIDAD DE AUMENTO DE LOS CONTAGIOS. SEAMOS CONSCIENTES, RIGUROSOS Y DERIVEMOS A ÓRGANOS COMPETENTES SIEMPRE Y CUANDO SEA POSIBLE. QUE NADIE SE QUEDE OLVIDAD@, SOL@, AISLAD@, PERO NO ES MOMENTO DE HEROICIDADES, SINO DE MUCHA CONSCIENCIA COLECTIVA. ESTE DOCUMENTO ES VÁLIDO PARA GRUPOS Y PERSONAS INDIVIDUALES

ANTES DE COMENZAR: UN PUNTO DE PARTIDA COMÚN.

Es importante tener presente que el salir de tu vivienda y entrar en contacto con el exterior genera un riesgo, no solo para ti, sino para la gente de alrededor. Un riesgo que puede aumentar la curva de contagio de manera exponencial. Cuestión que estamos intentando evitar con el #YoMeQuedoEnCasa.

En un estado de pandemia todos/as somos potenciales transmisores del virus.

Una vez aclarado esto, en ocasiones hay realidades que nos obligan a actuar, tanto de primera mano, cómo poniendo en conocimiento de los Servicios y recursos públicos competentes en la materia.

Si lo único que nos queda para paliar una situación grave de dependencia es actuar, vamos a dar una serie de recomendaciones para esos grupos de apoyo que están surgiendo o estamos moviendo por los barrios de Madrid.

Esta información se ha recopilado y puesto en común por el Servicio de Dinamización Vecinal, usando el documento de “Somos tribu” de Vallecas, como base, añadiendo información de medios oficiales y el asesoramiento de personal sanitario y docente profesional en estos temas.

PREVIOS A MONTAR UN GRUPO

1. Las personas solidarias que tengan enfermedades crónicas o que convivan con estos enfermos en sus domicilios, se abstengan de participar en entregas.
2. Cualquier persona que participe en esta Red debe estar claramente registrada y se le debe hacer un seguimiento (preguntando por síntomas, etc). Se tiene que responsabilizar de manera autónoma (<https://webapp.coronamadrid.com>) o una persona de la organización.
3. Cualquier persona que tenga conocimiento en su entorno de un caso sospechoso o confirmado debe abandonar la actividad y hacer cuarentena en domicilio
4. Hay grupos que están haciendo identificaciones tipo Carnets
5. Recordad estamos en Estado de Alarma por una problemática de salud pública.
6. **IMPORTANTE:** No podemos hacernos responsables de los grupos, debido a que esto implicaría una responsabilidad sobre las acciones de esos grupos y de las personas. Facilitar su constitución, aclarar dudas, guiar hacia las formas correctas, no incumple ninguna legalidad.
7. Recordad que nos manejamos con datos personales, necesitamos la autorización expresa de sus usos, o crear herramientas de autogestión por parte de la vecindad de esos datos

LEY ACTUAL ¿QUÉ NOS PERMITE?

(revisión artículo actualizada)

1. Durante la vigencia del estado de alarma las personas únicamente podrán circular por las vías o espacios de uso público para la realización de las siguientes actividades, que deberán realizarse individualmente, salvo que se acompañe a personas con discapacidad, menores, mayores, o por otra causa justificada (revisión artículo actualizada)

- A. Asistencia a centros, servicios y establecimientos sanitarios.
- B. Desplazamiento al lugar de trabajo para efectuar su prestación laboral, profesional o

empresarial.

- C. Retorno al lugar de residencia habitual.
- D. Asistencia y cuidado a mayores, menores, dependientes, personas con discapacidad o personas especialmente vulnerables.
- E. Desplazamiento a entidades financieras y de seguros
- F. Por causa de fuerza mayor o situación de necesidad.
- G. Cualquier otra actividad de análoga naturaleza que habrá de hacerse individualmente, salvo que se acompañe a personas con discapacidad o por otra causa justificada.
- H. Cualquier otra actividad de análoga naturaleza.»

2. Igualmente, se permitirá la circulación de vehículos particulares por las vías de uso público para la realización de las actividades referidas en el apartado anterior o para el repostaje en gasolineras o estaciones de servicio.

3. En todo caso, en cualquier desplazamiento deberán respetarse las recomendaciones y obligaciones dictadas por las autoridades sanitarias.

Veamos es ilegal salir a la calle a excepción de lo que marca la ley. Entonces se puede comprar a la gente, si usas tú salida a comprar. Puedes comprar a gente dependiente si es familiar o está a tu cargo. No hay más lecturas desde la ley. Y la policía aplica la ley.

CUESTIONES BÁSICAS PARA LAS PERSONAS SOLIDARIAS

MÍNIMOS DE CUIDADOS Y LIMPIEZA (IMPRESINDIBLES CONOCER Y HACER)

- El lavado de manos y cara es imprescindible antes y después de cada acción.
- Unos guantes contaminados también son transmisores de la enfermedad. Son de usar y tirar (cuidado al quitarlos: Ver tutoriales)
- Con guantes tampoco podemos tocar la piel desprotegida (no vestida), ojos, nariz, orejas...
- Se recomienda lejía para desinfectar (0.1 de cantidad o un tapón de lejía por litro de agua para superficies)
- Solo puede salir una única persona. Por Ley.
- Para hablar con comercios, vecin@s, pegar carteles... Se hace en "tu propia salida" no haciendo extras en la salida. Es decir, pegas en tu bloque, en el comercio...
- Recuerda llevar a cabo todas las precauciones sanitarias de contención y limpieza.

VIDEO TUTORIALES:

- Quitarse los Guantes:
<https://dinamizatucarentena.wordpress.com/2020/03/20/cuestiones-basicas-para-las-personas-solidarias/>
- Uso de Marcarilla:
<https://dinamizatucarentena.wordpress.com/2020/03/20/cuestiones-basicas-para-las-personas-solidarias/>

ENLACE EVALUAR TU SALUD

Para Evaluar tu situación de salud en función de tus síntomas, recibir instrucciones y recomendaciones en función de tu estado de salud, rvaluarte cada 12h y mantener actualizado tu estado de salud, y ayudar a todos los profesionales que trabajan por tu seguridad y bienestar. <https://webapp.coronamadrid.com/>

ENLACE COMUNIDAD DE MADRID PREVENCIÓN, LIMPIEZA, SI HAY ENFERM@S EN CASA ETC...:
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/covid-19-prevencion-consejos-ciudadania>

CONTAGIO:

1. Cualquier persona, trabajadora o voluntaria con síntomas lo notifique y deje su actividad en ese momento

2. Avise telefónicamente si ha tenido contacto con un caso
3. Voluntaria en cuarentena 14 días desde el Contacto (cuarentena)

ASISTENCIA DOMICILIARIA: (Siempre mascarilla, Guantes y Distancia mínima 1 ó 2 metros. Y desinfecta lo tocado)

- 1) Llevar la comida, ir con mascarilla quirúrgica y guantes y dejarla a la puerta, llamando al timbre y dos metros de distancia con quién abra la puerta.
- 2) En el momento que se toca el timbre con los guantes se da por hecho que esos guantes ya están contaminados. Podemos hacer dos cosas :
 - a) cambiarse de guantes tras el reparto
 - b) desinfectar el botón con un trapo con lejía antes de tocar el Timbre.
- 3) Limpieza a domicilio: suspendería esa labor si no la hacen profesionales que hayan recibido formación específica o con protocolos claros.
- 4) Y lavarse las manos antes y después
- 5) En la medida de lo posible no tocar con las manos ni bolsa, ni producto, ni dinero. Si eso ocurre desinfectar antes de entregar.

COMPRAS: (Siempre mascarilla, Guantes y Distancia mínima 1 ó 2 metros. Y desinfecta lo tocado)

Como cuestión importante, dado el riesgo, aprovecha tu salida a comprar, para comprarle a las otras personas. Si no, acude a tu establecimiento más cercano. Evita los grandes comercios, apuesta por el comercio local y aquel que atiende en la calle.

Antes de la compra

1. La vecina o vecino llama o hablamos con ella. Desinfecta si no has tocado con guante.
2. Facilitamos nuestro nombre y apellido para que lo apunten en un papel para acordarse. Si tenéis en vuestro grupo un identificativo (carnet): mostrarlo.
3. Le recordaremos que solo abra cuando repita ese nombre y apellido.
4. Dar en lo posible el importe exacto o llega un acuerdo de pago con la tienda para que la persona que hace el recado sólo maneje el producto.
5. Algunos grupos están generando una identificación para dar seguridad.
6. En el momento que para realizar estas acciones hemos tocado timbres, puertas, apoya brazos debemos desinfectarnos las manos, o desinfectar con un trapo con lejía las superficies que vamos a tocar.

Durante la compra

1. Recuerda lavarte las manos con jabón antes y después.
2. Lleva guantes y mascarilla desde que sales de casa y no manejes dinero sin ellos.
3. No te toques la los ojos ni la parte de la piel que está desprotegida.
4. Paga preferiblemente con tarjeta. Si te dan de más te lo tienes que quedar y guardarlo para la siguiente compra. O desinfectalo

5. Trata bien a los trabajadores/as del mercado y el súper. Mantén una distancia de 1m. Y por favor compra en tiendas pequeñas y preferiblemente las que atienden de puertas hacia fuera.

Para entregar la compra:

1. No tener contacto físico.
2. Al llegar al domicilio de la vecina, toca el telefonillo y dile el importe de la compra. Dile tu nombre o mote para que la vecina sepa que eres la que le va a llevar la compra y no es un engaño.
3. Recuerda en el telefonillo, que no os podéis tocar ni estar cerca. Desinfectar después.
4. Deja la compra en la puerta de la vecina, llama, limpia el asa y aléjate unos 2 metros.
5. La vecina recoge la compra y deja el dinero en el felpudo. Si te dan de más te lo tienes que quedar y guardarlo para la siguiente compra. O mételo en una bolsa para que lo desinfecte luego en casa. (para desinfectar: en un bote con el desinfectante, mete las monedas y limpia el billete con un trapo. Luego lávate las manos y el trapo)
6. Lavado de manos, desinfección de manos después de cada servicio y cambio de guantes.

Cuidado de Niños/as

Los más pequeños son potenciales transmisores de la enfermedad debido a que su capacidad vírica es mayor. Es decir, tienen una capacidad mayor de contagiar, aunque no desarrollan la enfermedad. Esto es debido a que tienen cuadros muy leves o incluso sin síntomas y por eso es fácil que contagien.

1. **Menor riesgo:** Intenta en la medida de lo posible criar dentro del núcleo convivencial de la casa. Si esto no fuera posible...
2. Recuerda que la mejor ayuda es que actúes dentro de tus redes de confianza para cuidar a tus peques más cercanos. Siempre y cuando no haya dentro de esa red población de riesgo.
3. **Con gran riesgo:** Cualquier interacción en la que no se pueda evitar el contacto directo se deberá hacer sólo en un entorno de confianza. Hablamos de familia o amigos, vecinos conocidos del mismo bloque. Siempre y cuando no haya dentro de esa red población de riesgo.
4. **Recordad que siguen siendo niñ@s, con derechos, no seres contaminantes.**

OTRAS ACTUACIONES: ALGUNOS GRUPOS ESTÁN ATENDIENDO OTRAS CUESTIONES RELACIONADAS CON EL APOYO A LOS ESTUDIANTES, COMEDORES, SEGUIMIENTO PERSONAS DEPENDIENTES, PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES CULTURALES, CUIDADO EMOCIONAL, ETC...

OFRECER NUESTRA AYUDA

- **Busca una red de tu zona** donde haya gente ofreciendo o pidiendo ayuda: <https://dinamizatucuaarentena.wordpress.com/category/redes-de-solidaridad/>
- **Abstente si tienes algún síntoma** aunque sea leve o has estado en contacto con alguna persona enferma. Seguro que hay más cosas que puedes hacer desde casa para ayudar (entre otras, ponerte bien, rápido...).
- **Actúa por capas, como una cebolla.** Primero la familia o personas con la que convives. Luego busca con quien colaborar en tu propio edificio. Luego personas cercanas de tu área. No acudas a ningún sitio muy lejano de tu domicilio, a donde tengas que tomar el transporte público.
- **Si es posible, pon una forma de contacto que no sea tuya personal.** Por ejemplo una cuenta de correo creada para la ocasión, un teléfono móvil prepago nuevo o similar (esto se hace más fácilmente a través de un colectivo, coordinándote con gente de tu zona).
- **Pon carteles en sitios visibles (portales, comercios “amigos”, farmacias),** y añade que si

alguien conoce una persona en situación de necesidad que avise también. Recuerda que no se puede estar pegando carteles por la calle. Aprovecharemos nuestras pocas salidas a comprar para pegar dichos carteles.

- Si percibes que alguna de las personas a las que estás ayudando muestran **emociones de agitación, nerviosismo o preocupación incontrolables** revisa estas recomendaciones del COP <https://dinamizatucuairentena.wordpress.com/2020/03/17/consejos-para-afrontar-el-desaliento/> y/o busca formas de asesoramiento psicológico gratuito que puedan echar una mano <https://dinamizatucuairentena.wordpress.com/2020/03/17/servicios-gratuitos-para-afrontar-el-desaliento/>

NO SOMOS SANITARI@S, PERO DEBEMOS APRENDER ESTO COMO SI LO FUÉRAMOS.

SOBRE LA INDUMENTARIA DE PROTECCIÓN (EPI)

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=PjDZklhS0a4>

EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

De acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad.

Por otra parte, cuando productos como, por ejemplo, guantes o mascarillas, estén destinados a un uso médico con el fin de prevenir una enfermedad en el paciente deben estar certificados como productos sanitarios (PS) de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 1591/2009, por el que se regulan los mismos.

Un mismo producto, para el que se requiera un doble fin, debe cumplir simultáneamente con ambas legislaciones. Es el caso de los guantes o mascarillas de uso dual. De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo. La correcta colocación los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso. A continuación, se describen los EPI que podrían ser necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral que nos ocupa. No se trata de una descripción de todos los EPI que pudieran proteger frente a un riesgo biológico, sino de los indicados en el caso del personal potencialmente expuesto en el manejo de las personas en investigación o confirmadas de infección por el coronavirus. La evaluación del riesgo de exposición permitirá precisar la necesidad del tipo de protección más adecuado.

1. Protección respiratoria

Con el fin de evitar contagios, los casos confirmados y en investigación deben llevar mascarillas quirúrgicas. En el caso de que llevasen en lugar de una mascarilla quirúrgica una mascarilla autofiltrante, en ningún caso ésta incluirá válvula de exhalación ya que en este caso el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión del virus. Las mascarillas quirúrgicas deben cumplir la norma UNE-EN 14683:2019+AC:2019).

La colocación de la mascarilla quirúrgica a una persona con sintomatología respiratoria supone la primera medida de protección para el trabajador. La protección respiratoria generalmente recomendada para el

personal sanitario que pueda estar en contacto a menos de 2 metros con casos en investigación o confirmados es una mascarilla autofiltrante tipo FFP2 o media máscara provista con filtro contra partículas P2. Las mascarillas autofiltrantes (que deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009) o, en su caso, los filtros empleados (que deben cumplir con las normas UNE-EN 143:2001) no deben reutilizarse y, por tanto, deben desecharse tras su uso.

Las medias máscaras (que deben cumplir con la norma UNE-EN 140:1999) deben limpiarse y desinfectarse después de su uso. Para ello se seguirán estrictamente las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada. Cuando de la evaluación de riesgos se derive que en el desarrollo de la actividad se realizan procedimientos asistenciales en los que se puedan generar bioaerosoles en concentraciones elevadas, se recomienda el uso por el personal sanitario de mascarillas autofiltrantes contra partículas FFP3 o media máscara provista con filtro contra partículas P3. Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.

2. Guantes y ropa de protección

2.1 Guantes de protección: Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016. En actividades de atención al paciente y en laboratorios, los guantes que se utilizan son desechables ya que las tareas asociadas requieren destreza y no admiten otro tipo de guante más grueso. Sin embargo, es importante destacar que, en toda otra actividad que no requiera tanta destreza, como por ejemplo en tareas de limpieza y desinfección de superficies que hayan estado en contacto con pacientes, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

2.2 Ropa de protección: En lo relativo a la ropa, es necesaria la protección del uniforme del trabajador de la posible salpicadura de fluidos biológicos o secreciones procedentes del paciente confirmado o en investigación al que examina o trata. 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, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, manguitos, polainas, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico). En caso de que sea necesario protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, también puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE-EN 14605 :2009, denominados Tipos PB [3] y PB [4] (PB procede de "Partial Body") que, aunque no sean específicamente de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPI. 9

Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable ya que presenta la ventaja de que al eliminarse se evitan fuentes de posible contagio que pudieran aparecer en el caso de que la desinfección del equipo no se realizase correctamente.

3. Protección ocular y facial

Se debe usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones). Los protectores oculares certificados en base a la norma UNE-EN 166:2002 para la protección frente a líquidos¹ pueden ser gafas integrales frente a gotas o pantallas faciales frente a salpicaduras (ambos, campo de uso 3), donde lo que se evalúa es la hermeticidad del protector (en el caso de la gafa integral) o la zona de cobertura del mismo (en el caso de la pantalla facial). Es posible el uso de otro tipo de protector ocular, como sería el caso de gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo; contacto con manos o guantes. No obstante, si por el tipo de exposición se precisa garantizar cierta hermeticidad de las cuencas orbitales deberemos recurrir a gafas integrales (campos de uso 3, 4 o 5 según UNE-EN 166:2002, en función de la hermeticidad requerida)² y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales. Se recomienda siempre protección ocular durante los procedimientos de generación de aerosoles. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un equipo de protección individual, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos, lo cual es particularmente importante en el caso de la protección respiratoria y ocular simultánea, para que la hermeticidad de los mismos y por tanto su capacidad de proteger no se vea mermada.

4. Colocación y retirada de los EPI

Tal y como se ha indicado, los EPI deben seleccionarse para garantizar la protección adecuada en función de la forma y nivel de exposición y que ésta se mantenga durante la realización de la actividad laboral. Esto debe tenerse en cuenta cuando se colocan los distintos EPI de tal manera que no interfieran y alteren las funciones de protección específicas de cada equipo. En este sentido, deben respetarse las instrucciones del fabricante. Después del uso, debe asumirse que los EPI y cualquier elemento de protección empleado 1 No existe norma específica de protectores oculares frente a microorganismos. Los posibles campos de uso a considerar según UNE EN 166 serían: protección frente a impactos (todo tipo de montura), líquidos (montura integral/pantalla facial), polvo grueso > 5 µm (montura integral), gas y polvo fino < 5 µm (montura integral). 2 Campos de uso: 3 (gotas de líquidos, admite ventilación directa), 4 (polvo grueso, admite ventilación indirecta), 5 (gas y polvo fino, no admite ventilación) 10 pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario. Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse una secuencia de colocación y retirada de todos los equipos detallada y predefinida, cuyo seguimiento debe controlarse. Los EPI deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Se debe evitar que los EPI sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados. Para acceder a información de la OMS sobre puesta y retirada de EPI puede consultarse el siguiente enlace: https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE_EN_A1sl.pdf.

5. Desecho o descontaminación

Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como residuos biosanitarios clase III. Si no se puede evitar el uso de EPI reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. El método debe estar validado como efectivo contra el virus y ser compatible con los materiales del EPI, de manera que se garantiza que no se daña y por tanto su efectividad y protección no resulta comprometida.

6. Almacenaje y mantenimiento

Los EPI deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite un daño accidental de los mismos o su contaminación.