



CONSEJOS PARA UNAS NAVIDADES SALUDABLES

El equipo de Enfermería Escolar de Segorbe quiere compartir unos consejos con vosotros/as para disfrutar de estas Navidades.

¿CÓMO SE MUEVE EL CORONAVIRUS EN EL AIRE?



QUÉ PODEMOS HACER

- Ventilar con aire exterior frecuentemente
- Mascarilla bien ajustada y el máximo tiempo posible
- Fomentar actividades al aire libre
- Reducir tiempo y concentración de personas en espacios interiores
- Hablar en tono bajo y guardar la distancia

QUÉ DEBEMOS EVITAR

- Ruido o música que nos obligue a gritar y acercarnos
- Cantar o gritar en grupo dentro de espacios cerrados
- Permanecer en espacios cerrados sin renovación de aire
- Utilizar mascarillas que se caigan, no ajusten bien o no cubran la nariz

15/10/2020

Organización Colegial de Enfermería

REUNIONES NAVIDEÑAS

IMPORTANTE

- No acudir si se tiene cualquier síntoma, ya se celebrará en otra ocasión
- Uso de mascarilla todo el tiempo posible quitándose solo lo necesario para comer y beber
- Reducir el tiempo y el número de personas lo máximo posible
- Ventilación en la sala o zona donde estemos

Celebraciones en domicilios

- Usar gel hidroalcohólico desinfectante con UNE 14476
- Servir todo en platos individuales, evitar poner cosas al centro
- Una persona se encarga de poner, quitar y servir la mesa
- Identificar vasos y copas
- Distancia en la mesa entre no convivientes

Regalos

- Echarse gel antes y después de abrir los regalos
- Colocar los regalos separados o que una persona haga el reparto

Sobremesa

- Hablar en tono bajo, no cantar ni poner música alta
- No compartir móviles ni otros objetos
- Nada de besos ni abrazos con las campanadas
- No usar matasuegras

Organización Colegial de Enfermería

Estas infografías han sido publicadas por el Consejo General de Enfermería de España y nos informan de la transmisión mediante aerosoles en espacios cerrados y nos aconsejan de cómo organizar una reunión familiar.

Disponible en: <https://www.consejogeneralenfermeria.org/covid-19>

¿Cómo elegir mascarillas higiénicas reutilizables?

La ficha técnica debe incluir la siguiente información

- Cumplimiento de la normativa UNE 0065*.
- Recomendaciones de lavado del fabricante.
- Número de lavados que soporta (no se recomiendan las de menos de cinco lavados).
- Composición.
- Período recomendado de uso.
- Eficacia de filtración y respirabilidad.

Tipos de mascarillas conocidas como "de tela"

USO RECOMENDADO

1. Comerciales homologadas. Cumplen la normativa, están testadas. Son las llamadas mascarillas higiénicas reutilizables.

USO RECOMENDADO OCASIONALMENTE

2. Caseras elaboradas con materiales autorizados por el Ministerio pero que no cumplen la normativa y no están testadas.

USO NO RECOMENDADO

3. Comerciales que no cumplen la normativa.
4. Caseras elaboradas con otros materiales.



FILTRACIÓN
≥90
DE DENTRO AFUERA

NORMATIVA
UNE
0065

LAVAR TRAS
4 HORAS
DE USO

¿Qué significa que cumple la normativa UNE 0065*?

- Eficacia de filtración de dentro afuera: ≥90.
- Homologadas y fabricadas según estándar.
- Testada.



Recomendaciones de uso

- **NO SON PRODUCTOS SANITARIOS NI EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.**
- Higiene de manos antes y después de manipularlas.
- Buscar sistemas recordatorios para saber cuándo lavarlas o desecharlas.
- Para evitar que la mascarilla se contamine:
 - Entre uso y uso, guardar en una bolsa transpirable (preferiblemente de tela o de papel). Se recomienda llevar dos: una para usadas y otra para limpias.
 - No es recomendable usar cordones para colgar o guardarlas sin funda.
 - Se manipularán siempre desde las gomas o tiras.
- Llevar siempre alguna de repuesto.

¡IMPORTANTE!



* Algunas mascarillas higiénicas cumplen la normativa europea, referente a los "Cobertores Faciales Comunitarios" o "mascarillas básicas". CEN 17531 o otras especificaciones alternativas que sean equivalentes, siempre se garantizan los criterios de aceptación.

Disponible en: <https://www.consejogeneralenfermeria.org/covid-19>

En esta infografía (también publicada por la Organización Colegial de Enfermería) os recordamos cómo hacer una buena elección de las mascarillas higiénicas y su buen uso.



Las enfermeras escolares de Segorbe, Cuevasanta Tomás Ferrer y Patricia Viñas Marco, os queremos desear unas muy felices fiestas siguiendo con las medidas de prevención: lavado de manos, uso de mascarilla y distanciamiento social. De esta manera serán unas Navidades seguras para nosotros y para nuestro entorno. Y recordad que lo más importante son los buenos momentos que están por venir.



**Colegio Oficial de
Enfermeros de Castellón**

