

**Recomendaciones de cara a prevenir y contener el contagio por  
COVID-19**

**CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA DE ESPAÑA**

**17/03/2020**

Son más de 100 los países, entre ellos España, que se están viendo forzados a enfrentar el contexto incierto generado por la epidemia de coronavirus COVID-19

Aunque hasta el momento no está claro cuál es el impacto que la propagación del virus puede tener a corto, medio y largo plazo en la salud de las personas, y la contradicción entre las informaciones y las medidas que se están implementando para el abordaje intra e inter países dificulta conocer el grado de gravedad y precauciones que es necesario proponer y adoptar, **hay un acuerdo unánime entre las autoridades competentes, en la necesidad de establecer y aconsejar medidas, generales y/o específicas, con el objetivo de prevenir, en lo posible, la expansión del número de contagios y afectados, así como la máxima contención del virus.**

Entre estas medidas se cuentan, por el momento, las dirigidas a la población general, a colectivos específicos -como el sanitario-, a poblaciones consideradas de riesgo -como los mayores y enfermos con patologías previas- o los profesionales de diferentes colectivos, entre otros.

Teniendo en cuenta el escenario actual en relación con la expansión del coronavirus, se incluyen en estas páginas, algunas precauciones y medidas que es importante incorporar y difundir, de cara a diferentes grupos, colectivos y centros de trabajo:

1. Medidas dirigidas a los y las profesionales sanitarias, recomendadas por el Ministerio de Sanidad.
2. Medidas dirigidas a toda la población, recomendadas por la OMS y desde el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).
3. Protocolo de protección contra el Coronavirus COVID - 19 para el personal de los Colegios Profesionales.
4. Medidas para el manejo de la ansiedad suscitada por las noticias/información y la situación generada por la expansión del coronavirus.

## **1. Medidas dirigidas a los y las profesionales sanitarias, recomendadas por el Ministerio de Sanidad.**

El Ministerio de Sanidad desaconseja la participación y asistencia de los y las profesionales de la psicología y otros profesionales sanitarios a eventos que supongan una aglomeración de profesional sanitarios, entre los que incluyen:

- Congresos.
- Jornadas.
- Reuniones.
- y/o eventos científicos.

## **2. Medidas dirigidas a toda la población, recomendadas por la OMS y desde el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).**

- 1. Evita el contacto cercano con personas enfermas.**
- 2. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.**
- 3. Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- 4. Si no cuentas con agua ni jabón, usa un desinfectante** de manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol. Lávate las manos siempre con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- 5. Quédate en casa si estás enfermo.** En caso de presentar tos, fiebre y/o sensación de falta de aire o cualquiera de los síntomas vinculados al contagio por el coronavirus COVID-19, evita acudir al centro laboral y realiza las consultas oportunas sobre dichos síntomas a través de los teléfonos específicos designados al efecto por las Consejería de Salud.  
Tanto el supuesto de contagio, como el de declaración de necesidad de aislamiento, constituirá al trabajador en situación de incapacidad temporal, por lo que tiene que comunicar a la empresa el oportuno parte de baja médica para su gestión.
- 6. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo** desechable al toser o estornudar y luego tíralo a la basura. En caso de no darte tiempo, o de no contar con dicho pañuelo desechable, realízalo cubriéndote la boca con el antebrazo.
- 7. Limpia y desinfecta los objetos y las superficies** que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.
- 8. Sigue las recomendaciones de los CDC** sobre el uso de mascarillas.
  - Los CDC no han hecho recomendaciones para que las personas que no están enfermas usen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias, incluso del COVID-19.
  - Las personas que presentan síntomas del COVID-19 deberían usar mascarillas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a los demás. El uso de mascarillas es también esencial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien en un entorno cerrado (en la casa o en un establecimiento de atención médica).
- 9. Sigue las recomendaciones de los CDC en todos los casos y consulta fuentes oficiales.**

### **3. Protocolo de protección contra el Coronavirus SARS-CoV-2 para el personal de los Colegios Profesionales.**

#### **Para todo el personal en general:**

1. Deben transmitirse al personal las medidas generales y específicas de seguridad que deben adoptar, entre las que se incluyen:
  - Todas las medidas destinadas a la población general (Ver recomendaciones para la población general).
  - Las posibles medidas específicas a su puesto.
2. Es necesario dotar al personal de los Centros de Trabajo de desinfectante de manos, termómetros y recomendar medidas higiénicas adecuadas (distribuir y/o colocar geles alcohólicos en las zonas que se considere, colocar toallas de papel desechable en los baños, garantizar que haya jabón en los dispensadores...).
3. Debe recomendarse mantener, en lo posible, una distancia de un metro y medio con otros compañeros, especialmente, si presentan tos, estornudos o signos visibles de encontrarse mal, en cuyo caso deberá aconsejarseles por los órganos directivos del centro laboral abandonar el mismo y que realice las consultas oportunas a los servicios de salud sobre sus concretos síntomas.
10. En caso de presentar fiebre, tos y sensación de falta de aire, o cualquiera de los síntomas vinculados al contagio por el coronavirus COVID-19, se evitará acudir al centro laboral, realizándose las consultas oportunas sobre dichos síntomas a través de los teléfonos específicos designados al efecto por las Consejería de Salud.

Tanto el supuesto de contagio, como el de declaración de necesidad de aislamiento, constituirá al trabajador en situación de incapacidad temporal, por lo que tiene que comunicar a la empresa el oportuno parte de baja médica para su gestión.

#### **Para el personal que atiende usuarios y/o debe celebrar reuniones (de cara al público):**

4. Atender en ventanilla a los colegiados tras el cristal de protección, en posición de pie, no sentados.
5. De no haber cristal de protección, el personal administrativo debe mantener un metro y medio de distancia con los usuarios y otros participantes de reuniones.
6. Recomendar sustituir los saludos habituales por una sonrisa y evitar el contacto.

**Para colegiados y personal que realice formación en las instalaciones de los COP:**

**La formación presencial de los colegios no está permitida debe ser sustituida por formación online.** Según RD 463/2020 para el estado de crisis.

**El Real Decreto 463/2020 14 de marzo por el que se declara el Estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, establece en su artículo 9.1 que:**

**“Artículo 9. Medidas de contención en el ámbito educativo y de la formación.**

1. Se suspende la actividad educativa presencial en todos los centros y etapas, ciclos, grados, cursos y niveles de enseñanza contemplados en el artículo 3 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, incluida la enseñanza universitaria, así como cualesquiera otras actividades educativas o de formación impartidas en otros centros públicos o privados.

2. Durante el período de suspensión se mantendrán las actividades educativas a través de las modalidades a distancia y «on line», siempre que resulte posible”

**Anexo 4. Medidas para el manejo de la ansiedad suscitada por las noticias/información y la situación generada por la expansión del coronavirus.**

1. **Mantén la perspectiva:** el hecho de que haya una gran cobertura de noticias sobre este tema no significa, necesariamente, que represente una amenaza para ti o tu familia.
2. **Conoce los hechos:** adopta un enfoque más clínico a la hora de seguir la información sobre el virus puede ser de utilidad. Para ello, es esencial basarse en fuentes creíbles en las que se pueda confiar.
3. **Habla con los más pequeños y las más pequeñas:** a la hora de hablar con los niños y las niñas sobre la cobertura de noticias sobre el coronavirus, hay que hacerlo con información honesta y apropiada para su edad. Es fundamental recordar que los menores observan los comportamientos y emociones de los adultos en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos.
4. **Mantente conectado:** conectarse en redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y ofrecer un importante medio para compartir sentimientos y aliviar el estrés.
5. **Busca ayuda adicional:** es aconsejable que las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afecten negativamente a su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales, consulten con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y las psicólogas y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Estos profesionales trabajan con individuos para ayudarlos a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.