



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA



2020  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS ENFERMERAS  
Y MATRONAS

## NOTA DE PRENSA

Puedes descargar todos los materiales [aquí](#)

# La Organización Colegial de Enfermería expone los pasos que deben seguir los trabajadores esenciales al volver a casa para evitar posibles contagios entre sus familiares

- La enfermería española ha lanzado una nueva infografía y [vídeo](#) animado con todas las [recomendaciones](#) que deben adoptar aquellas personas que, por su empleo, se vean obligadas a salir de casa durante el estado de alarma.
- “Desde esta institución queremos proteger a todas aquellas personas que no pueden permanecer en sus casas y queremos cuidarlas no sólo en los centros sanitarios, sino también en sus domicilios”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.
- Evitar coincidir con personas vulnerables, vigilar posibles síntomas, desinfectar los objetos que salgan de casa y aquellas zonas comunes que más contacto tienen son algunos de los principales consejos.

**Madrid, 8 de abril de 2020.-** El estado de alarma declarado por el Gobierno y que se extenderá, de momento, hasta el 26 de abril mantiene encerrada en casa a la mayoría de la población con el objetivo de luchar contra el coronavirus y evitar todavía más la expansión. Pero son también muchas las personas que tienen que continuar saliendo a la calle para trabajar y lograr curar, cuidar y proteger a los contagiados, así como hacer que el país siga funcionando y garantizar la cobertura de las necesidades de toda la población. Son los trabajadores esenciales, imprescindibles en el día a día de esta pandemia, pero también las personas más expuestas durante la jornada. Enfermeras, médicos, técnicos en cuidados auxiliares de enfermería, celadores, personal de limpieza, investigadores, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, trabajadores de supermercados, transportistas, medios de comunicación y un largo etcétera que continúan con su actividad para que el resto puedan cumplir su cometido del confinamiento y así, entre todos, derrotar al COVID-19. La Organización Colegial de Enfermería ha lanzado nuevos materiales para que todos ellos sepan cómo proceder al volver a sus domicilios para evitar su propio contagio y el del resto de familiares que convivan con ellos.



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA



2020  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS ENFERMERAS  
Y MATRONAS

“Vivimos una situación excepcional en nuestro país, donde millones de personas están llamadas a permanecer en sus casas para frenar esta pandemia, pero son muchos miles los profesionales que están dejándose la piel diariamente para que todo siga adelante. Por este motivo, desde la institución que presido hemos querido dar las pautas necesarias para brindar los mejores cuidados no sólo en los centros sanitarios, sino también fuera de ellos y evitar así nuevos contagios”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Así, a través de una infografía y un vídeo animado se pretende trasladar a la población, y más concretamente a aquellos que salgan a trabajar, los consejos necesarios para mantener toda la seguridad tras la jornada laboral. Entre las recomendaciones más importantes se encuentra el evitar el contacto con personas vulnerables, como aquellos que tienen más de 65 años o los que padecen enfermedades crónicas. “Tenemos que proteger a aquellos que pueden tener mayor riesgo en caso de contraer la enfermedad. En este sentido, todos aquellos que salgan a trabajar deben intentar coincidir lo menos posible con estas personas, siempre que no sea imprescindible”, señala Pérez Raya.

En este documento, se resalta también la manera de proceder justo al llegar a casa. Lo primero, quitarse los zapatos y dejarlos en una caja de cartón en la entrada junto al bolso, las llaves y la cartera. Desde ahí, es fundamental ir directamente a lavarse las manos sin tocar ninguna superficie de la casa y, si fuese posible, ducharse antes de continuar con la rutina doméstica.

También es muy importante desinfectar el móvil y las gafas con una toallita con agua y jabón o alcohol de 70°. El resto de los objetos que vengan desde el lugar de trabajo hay que limpiarlos con lejía diluida en agua (20 cc por litro de agua). “El momento de llegar a casa es uno de los más críticos porque podemos venir contaminados y es necesario poner toda nuestra atención a la hora de realizar una limpieza adecuada de todo aquello que haya tenido contacto con el exterior para evitar propagar el virus por la casa”, destaca el presidente de los enfermeros.

Muy importante es vigilar la posible aparición de síntomas para avisar a las autoridades sanitarias si hubiese una posibilidad de infección. Dentro de casa también es necesario extremar las precauciones por si hubiese un contagio, aunque el afectado lo presentase de manera asintomática. Desde la institución colegial se recomienda evitar compartir objetos de uso personal como las toallas o los cubiertos para limitar la exposición de fluidos corporales con el resto de los habitantes, así como lavar la vajilla y la ropa de la persona con agua caliente a partir de 60°.

Por último, las enfermeras consideran imprescindible limpiar con frecuencia superficies de las zonas comunes como los interruptores, los grifos, pomos de puertas, microondas, nevera, lavadora, muebles, mandos a distancia, ordenadores...

“Entre todos, frenaremos los contagios y este es un pasito más junto con todas las recomendaciones que se han ido dando durante estas semanas. Además, no debemos olvidarnos, salgamos de casa



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

Nursing now  
España



2020  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS ENFERMERAS  
Y MATRONAS

a trabajar o no, de extremar la higiene de manos, principal medida de prevención, y ventilar las áreas comunes”, concluye Pérez Raya.

### **Recomendaciones enfermeras**

Estas son nuevas recomendaciones de la Organización Colegial de Enfermería, que se suman a las ya publicadas en días anteriores como el lavado de manos, la colocación de los guantes, el buen aislamiento de una persona infectada, la desinfección del domicilio con personas afectadas, la nutrición y el ejercicio necesario para mantener hábitos saludables, los consejos sobre salud mental para las enfermeras o las pautas para llevar a cabo un buen teletrabajo en los domicilios.