

The logo for FENADISMER, featuring the name in a bold, blue, sans-serif font. Above the text is a grey rectangular graphic element consisting of a larger rectangle on the left and a smaller one on the right, partially overlapping the top of the text.

FENADISMER

FEDERACIÓN NACIONAL DE ASOCIACIONES
DE TRANSPORTE DE ESPAÑA

GUÍA PARA TRANSPORTISTAS

SOBRE EL USO CORRECTO
DE MASCARILLAS, GUANTES
Y OTRAS MEDIDAS DE
PROTECCION E HIGIENE

RECOMENDACIONES DE HIGIENE
PARA CONDUCTORES DE
TRANSPORTE DE MERCANCÍAS
ANTE EL COVID-19
PARA EVITAR EL CONTAGIO, Y DE
MANTENIMIENTO DEL VEHÍCULO
DESINFECTADO



RECOMENDACIONES DE HIGIENE PARA EVITAR EN CONTAGIO EN CONDUCTORES

- Para todo tipo de servicios de transporte, en la medida de lo posible se hará una planificación del trabajo con el objeto de **reducir contactos con otras personas**:
- ◆ Áreas de parada y descanso donde repostar, descansar y asearse, asegurándose que disponen de los servicios necesarios.
 - ◆ Entregas/recogidas de mercancías que se van a efectuar en cada ruta de modo que se organice la disposición de la carga en el vehículo adecuadamente, minimizando el tiempo de entrega y evitando manipulaciones innecesarias.
 - ◆ Conocer previamente los lugares de carga y acordar con el cliente, con antelación suficiente, cómo y quién va a llevar a cabo la carga y descarga.
- En todo caso, se deberá cumplir con una **distancia de seguridad estricta de 1,5 metros (recomendable 2 metros) con otras personas**. Si ello fuese inevitable, sería necesario el uso de equipos de protección individual: **mascarillas y guantes**.
- Se recomienda el **uso individualizado de teléfonos, tabletas u otros terminales** y su adecuada desinfección entre usos.
- **Se lavarán las manos con frecuencia y obligatoriamente cuando el conductor salga del vehículo**. No fumar, beber o comer sin previamente lavar las manos. En este sentido, se recomienda llevar en la cabina un kit de higiene personal (agua y jabón o gel hidroalcohólico, pañuelos desechables, etc.). Además, **se evitará tocar la cara** (ojos, nariz y boca). Para toser, cubrirse la nariz y la boca, y estornudar con un pañuelo desechable.
- **En caso de conducción individual**, siempre que a la cabina no acceda ninguna otra persona, el conductor **no deberá de utilizar mascarilla** durante la conducción. Por el contrario, **en caso de tener que ir en la cabina del camión dos personas** (dos conductores o bien un conductor con un mozo de carga), es necesario el uso de **guantes y mascarillas por ambos dentro de la cabina** y mantener siempre la **distancia mínima** entre ambos.
- **Se evitará en la medida de lo posible la realización de las tareas de carga y descarga**. En todo caso, de tener que hacerse, disponer previamente de información específica de las medidas que se aplican en ese centro de trabajo para evitar contagios. **Una vez el conductor acceda al lugar de carga y descarga**:
- ◆ deberá hacer uso de los equipos necesarios para **evitar los contactos con las manos: guantes**,
 - ◆ además, en caso de **concurcencia con otras personas**, utilizar **mascarilla**.
 - ◆ En cualquier caso, **coordinarse con el cliente** de modo que no se establecen contactos directos entre operadores y conductores y cumplan con la distancia de seguridad.
- De no participar el conductor en tareas de carga y descarga, se mantendrá **dentro de la cabina**.



- **En las entregas a domicilio**, se recomienda evitar el contacto con el destinatario y entregar sin la firma de la entrega. Si esto no es posible, será preciso el uso de mascarillas y guantes.
- Cuando deba de realizarse el precintado/desprecintado del vehículo, el personal del centro logístico o almacén que realice estas tareas deberá de lavar las manos antes y después de llevarlas a cabo.
- Realizar de modo continuado la **ventilación de la cabina** y la **limpieza y desinfección del vehículo**.
- En caso de que un camión tenga que quedar alejado del domicilio del conductor o base de la empresa y se necesite ir a recoger o acercar a ese conductor en un turismo hasta ese camión, **se autoriza el desplazamiento en ese turismo de 2 trabajadores de la misma empresa**, siempre que el acompañante vaya en el asiento de atrás en diagonal a la mayor distancia posible del conductor y ambos lleven mascarilla y guantes. Finalizado ese desplazamiento, este turismo deberá de desinfectarse. Además, se deberá de llevar cualquier documentación que acredite la naturaleza del desplazamiento (por ej. contrato laboral con empresa de transporte).

INDICACIONES PARA MANTENER EL VEHÍCULO DESINFECTADO

- **Limpiar con una bayeta desechable** volante, pomo de la palanca de cambios, salpicadero, apoyabrazos y asiento, ventanillas, tiradores de puertas, pasamanos y barandillas y todas las zonas de contacto.
- Se recomienda:
 - 1º) **Lavar la superficie a desinfectar.**
 - 2º) A continuación utilizar el **agente desinfectante.**
 - 3º) Finalmente **secar muy bien todas las superficies**, evitando que puedan quedar zonas húmedas.
- **Se recomienda el uso de guantes para el manejo de semirremolques y cisternas** y, si fuese posible, desinfectar las zonas susceptibles a contacto como, por ejemplo, los tiradores de puertas.
- Siempre que se tenga que manejar documentación, se usarán guantes y bolígrafo propio.
- Se recomienda hacer una **limpieza más profunda al término de la jornada** (toalla con alcohol o algún desinfectante de amplio espectro) dentro y fuera, sobre todo en las zonas susceptibles a contacto.



- **Productos de desinfección.** Deberán de seleccionarse según la zona del vehículo, los distintos materiales de cada zona y en función de si está en contacto o no con la carga y del tipo de carga. Posibles productos:

- ◆ **Lejía o lejía y cloro diluidos con agua:** Este virus se inactiva tras pocos minutos de contacto con desinfectantes comunes como la lejía o con una dilución en agua recién preparada de lejía y cloro, con concentración de cloro 1 g/l, preparado con dilución 1:50 de una lejía de concentración 40-50 g/l.
- ◆ **Hipoclorito (10-17%):** Letal para varios microorganismos, virus y bacterias vegetativas. El hipoclorito comercial en concentraciones de 10-17% resulta un buen agente desinfectante.
- ◆ **Diluciones de alcohol aprox. 70%:** Son eficientes concentraciones de etanol 62-71%.



Aviso: En caso de usar otros desinfectantes, debe asegurarse la eficacia de los mismos.

INDICACIONES EN CASO DE CONTAGIO O SOSPECHA DE CONTAGIO

Se deberá **comunicar a su empresa, lo antes posible**, si presenta síntomas compatibles con la enfermedad o si ha estado en contacto estrecho con otra persona que sí los presenta.

MASCARILLAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL **RECOMENDACIONES DE USO Y TIPOLOGÍA**

RECOMENDACIONES DE USO



→ Previo a su colocación:

- Realícese un correcto higiene de manos, con jabón y agua abundante.
- Revítese la integridad de la mascarilla. Si tiene algún defeto, desecharla, ya que no protegerá.

→ La colocación se hará:

- Garantizando que se coloca en el sentido correcto y que los sistemas de filtrado quedan expuestos en la parte exterior de la mascarilla. En el caso de las mascarillas quirúrgicas, la parte coloreada (impermeable) debe de mantenerse como cara externa (*imagen 1*).
- Átense as cintas ou colóquense as gomas de forma que quede colocada firmemente (*imaxe 2*).
- Ajustése de modo que tape la nariz y la boca, ya que la efectividad de la protección de la mascarilla depende de su correcta colocación (*imágenes 3 y 4*). Tiene que quedar ajustada, pero al mismo tiempo cómoda para evitar reajustarla durante el trabajo y por tanto tocarla nuevamente con las manos.
- Además, verificar que existe un buen sellado entre los bordes de la mascarilla y la cara, evitando de este modo que se filtre el aire contaminado.

→ Durante el trabajo:

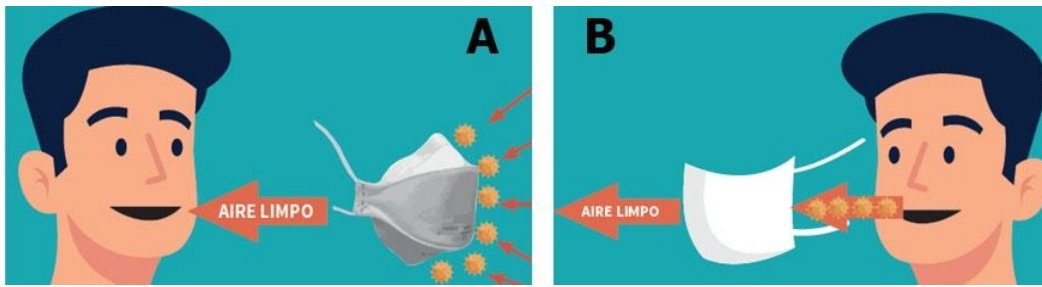
- Tratar de no tocar la mascarilla, ni quitarla para hablar, toser o estornudar.
- Non compartila con outra persoa
- Non darlle a volta.

→ Finalizado el trabajo, deberá de retirarse:

- No sin antes lavar nuevamente las manos con agua y jabón.
- Se evitará tocar la parte delantera de la mascarilla, ya que podría estar infectada. Por tanto, agarrarla exclusivamente por las cintas.
- Quítese la mascarilla tirando o desatando las gomas o cintas de sujeción de la cabeza, primero la banda inferior y luego la banda superior, siempre sin tocar la parte delantera de la mascarilla (*imagen 5*). Luego doble la mascarilla con la cara externa hacia dentro
- Depósitese la mascarilla en el recipiente de desechos biológicos y lávense las manos nuevamente.

TIPOLOGÍA Y ASPECTOS TÉCNICOS

- MASCARILLA AUTOFILTRANTE (*imagen A*): Es un EPI que cubre nariz, boca y mentón, y está diseñada para garantizar la protección contra aerosoles sólidos y líquidos. Debe garantizar un ajuste hermético con la cara de la persona portadora, independientemente del estado de su piel, y movimientos de su cabeza.
- MASCARILLA QUIRÚRGICA (*imagen B*): Producto sanitario (PS) que cubre al menos nariz y boca, proporcionando una barrera para minimizar la transmisión de agentes infecciosos de la persona que la lleva puesta. Adicionalmente, esta puede proporcionar al portador protección frente a salpicaduras de fluidos potencialmente contaminados.

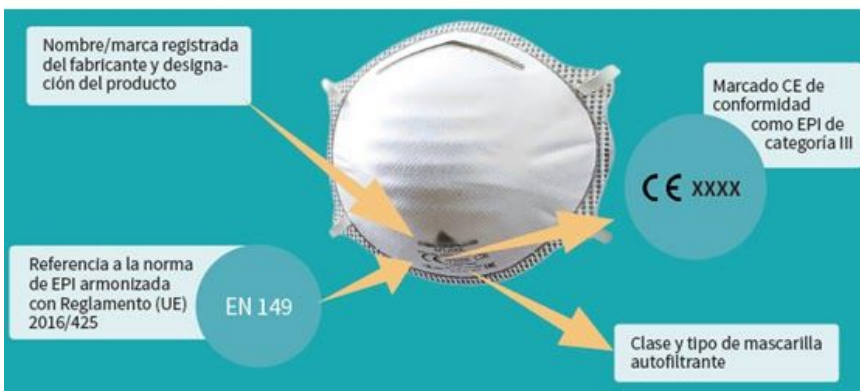


→ **MASCARILLA DUAL:** Proporciona protección frente a la persona portadora y a su vez reduce la transmisión de agentes infecciosos del portador al ambiente. Debe cumplir las disposiciones de EPI y de PS.

EQUIPO	TIPO	IMAGEN	P.U.	B.N.C.	OBSERVACIONES
MASCARILLAS AUTOFILTRANTES Diseñadas para poder trabajar de fuera hacia dentro. Norma EN 149  NR: un solo uso  R: No desechable	FFP1 Sin válvula de exhalación		NO	SÍ	Eficacia de filtración mínima 78%. No garantiza protección suficiente frente a organismos infecciosos. Limita la propagación del contagio
	FFP2 Sin válvula de exhalación		SÍ	SÍ	Protege y limita la propagación y el contagio.
	FFP3 Con válvula de exhalación		SÍ	NO	Todas las máscaras FFP3 disponen de válvula de exhalación. Protege, pero no limita la propagación del contagio.
	FFP2 Con válvula de exhalación		SÍ	NO	Protege, pero no limita la propagación del contagio.
MASCARILLA QUIRÚRGICA Desechable. Trabaja de dentro hacia fuera. Norma EN 14683	I II II R		NO	SÍ	El tipo I sólo debe de ser empleada por pacientes, no por personal médico. No es un equipo de protección, pero limita la propagación del contagio
MASCARILLA HIGIÉNICA Desechable, sin marcado CE ni conforme a Norma. Trabaja de dentro hacia fuera.	No Aplica		NO	SÍ?	No es un equipo de protección. No sujeto a la Norma. Eficacia no testada
MEDIO-MASCARILLA BUCONASAL CON FILTROS Norma EN 140. Trabaja de fuera hacia dentro	Diferentes modelos		SÍ	NO	Disponen de válvula de exhalación. Protege, pero no limita la propagación. No desechable.

P.U.: Protección del usuario portador de la mascarilla contra organismos infecciosos

B.N.C.: Barrera para no contagiarse. Evitar la emisión de organismos infecciosos al ambiente.



ASPECTOS TÉCNICOS

1. Duración del uso

Deben de ser desechadas después de su uso. No se pueden reutilizar.

2. Certificación y marcado CE

Previo a su adquisición de estos equipos de protección, se deberá comprobar en la caja o envase:

- La certificación conforme el Reglamento CE 2016/425 en las mascarillas autofiltrantes de protección EPI o la Directiva 93/42/CEE en las mascarillas quirúrgicas PS sanitarias.
- La existencia del marcado CE de conformidad.
- Y la referencia a las normas de aplicación de estas mascarillas según su tipo, tal y como se muestra en el cuadro.

GUANTES DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL RECOMENDACIONES DE USO Y TIPOLOGÍA

RECOMENDACIONES DE USO

→ **Antes de comenzar el trabajo, como colocar los guantes en las manos:**

- Realizar un correcto higiene de manos.
- Para su colocación, además del higiene, las manos deberán de estar libres de objetos como anillos, relojes, etc. porque pueden romper el guante, sin cremas, y con las uñas cortadas, para facilitar una buena limpieza de material potencialmente infeccioso.

→ **Durante el trabajo con los guantes, en ningún caso tocar la cara con las manos.**

→ **Finalizado el trabajo, se deberán desechar los guantes, siguiendo las siguientes instrucciones:**



1. Con los dedos pulgar, índice y mayor, pinzar el guante por la parte de la palma de la mano de la mano contraria.



2. Una vez pinzado el guante, retiramos la mano, dejando la primera libre.



3. Hacer una pelota con el guante retirado, envolviéndola dentro de la palma de la otra mano que aún tiene guante. No tocar los guantes con la mano ya libre.



4. Hecho esto, se meten los dedos índice y mayor de la mano libre entre la muñeca y el guante de la otra mano, tratando de no tocar la parte externa del guante.



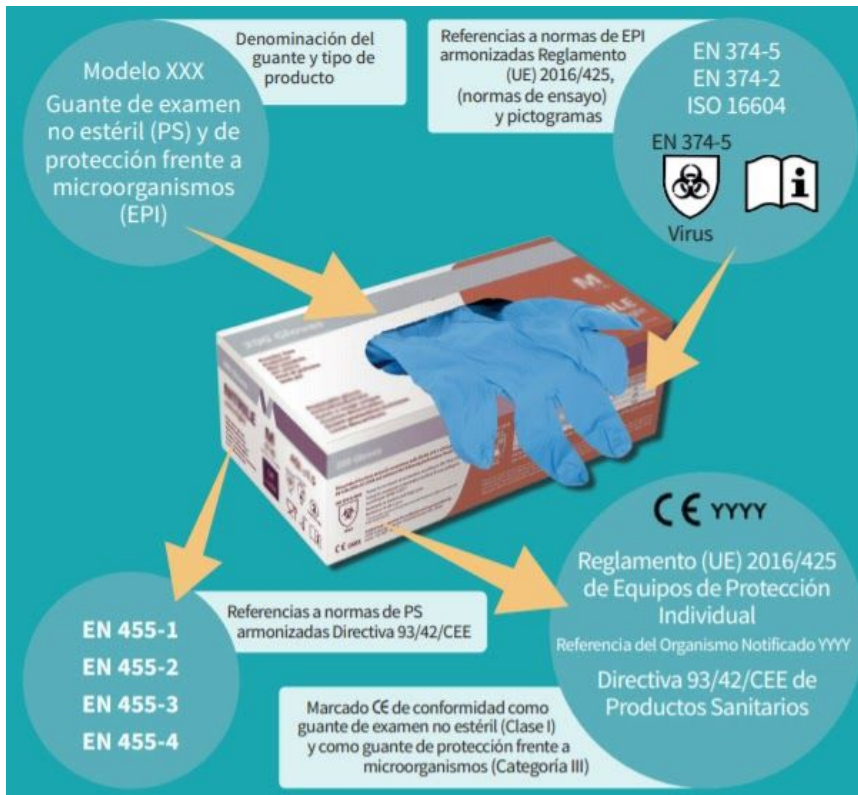
5. Sacar la mano del otro guante, dándole la vuelta, para dejar el primer guante dentro del segundo, y éste del revés.

6. Desechar los guantes en un lugar adecuado.

7. Lavar las manos según las indicaciones aportadas anteriormente.

TIPOLOGÍA Y ASPECTOS TÉCNICOS

- **GUANTE DE PROTECCIÓN EPI DESECHABLE:** Guante de un único uso cuya finalidad es proteger al trabajador del contacto de sus manos con fluidos biológicos o elementos contaminados con agentes biológicos que puedan suponer un riesgo para su salud. Por tanto, **idónea para conductores y repartidores.**
- **GUANTE SANITARIO PS:** Su finalidad es médica, para prevenir la aparición de una enfermedad en el paciente por transmisión de un agente biológico mediante el contacto con las manos. Pueder ser de examen (estéril o no) o quirúrgico (estéril).
- **GUANTE DUAL:** Diseñada para proteger simultáneamente al trabajador y al paciente, debiendo de cumplir tanto las disposiciones de EPI y de PS.



ASPECTOS TÉCNICOS

1. Duración del uso

Deben de ser desechados después de su uso. No se pueden reutilizar.

2. Certificación y marcado CE

Previo a su adquisición, se deberá comprobar en la caja o envase de estos equipos:

- La certificación conforme el Reglamento CE 2016/425 en los guantes de protección EPI o la Directiva 93/42/CEE en los guantes PS sanitarios.
- La existencia del marcado CE de conformidad.
- Y la referencia a las normas de aplicación de estos guantes según su tipo, tal y como se muestra en el cuadro.

LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN
TÉCNICA CORRECTA



Mójense las 2 manos con agua



Échese jabón líquido en abundancia



Frótense bien as mans entre si



*Entreláncense as mans para limpar
ben o espazo entre os dedos*



*Frótense el dorso de la mano con la
palma de la otra, entrelanzando los
dedos*



*Ciérrense las mans y frótense el
dorso de los dedos con la palma de
la otra*



*Frótense los dedos pulgares
haciendo movimientos rotatorios
con la palma de la otra mano*



*Frótense los dedos y las uñas con la
palma de la otra mano*



Frótense las muñecas



Enjuáguese bien con agua las manos y luego séquense con papel de un único uso.