



XUNTA
DE GALICIA

RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS ANTE O CORONAVIRUS NAS PERRUQUERÍAS

2 de xuño de 2020



ceei.xunta.gal/coronavirus



Liña gratuíta  900 815 600

MEDIDAS PREVIAS AO INICIO DA ACTIVIDADE

A EMPRESA DEBERÁ, CON CARÁCTER PREVIO:

➤ Elaborar un **plan de limpeza e desinfección** que garanta a subministración de produtos e o seu axeitado funcionamento, a través do oportuno rexistro destas accións, con especial atención a sanitarios, billas de aseos, mostradores, tocadores, pomos de portas, TPV, equipos informáticos e outras zonas ou equipos críticos.



➤ Establecer **protocolos para evitar o contaxio** no caso de que xurdan síntomas da enfermidade **estando no traballo**:

- A persoa afectada deberá comunicalo na empresa.
- Deberase chamar ao **900 400 116**.
- Á espera de valoración por parte dos servizos médicos, afastar á persoa do resto do persoal, e levala a unha **estancia separada**, se é posible ben ventilada e poñeráselle unha máscara cirúrxica.

➤ Distribuír material informativo comprensible e de fontes fiables a todo o persoal sobre as medidas máis importantes para a prevención e control da enfermidade e garantir que todo o persoal reciba **información e formación** sobre todas as medidas específicas que se implanten na empresa.

➤ As **persoas traballadoras especialmente sensibles** á COVID-19 son aquelas que pertencen a grupos vulnerables e foron cualificadas como tales unha vez valoradas polo **persoal sanitario do servizo de prevención de riscos laborais (SPRL)**. A estas persoas débeseles adaptar o posto de traballo mediante as medidas preventivas adecuadas para minimizar o risco (adaptación

de tarefas, recolocación...). Se non se poden adoptar as medidas preventivas, o médico do traballo do SPRL emitirá un informe para o médico de atención primaria que é quen pode tramitar a baixa laboral.

➤ Cando se trate de **persoas traballadoras autónomas con asalariados ao seu cargo** pertencentes a grupos vulnerables precisarán igualmente dun informe asinado polo médico de traballo dun SPRL para o médico de atención primaria.

➤ No caso dunha **persoa traballadora autónoma** que pertence aos grupos vulnerables debe dirixirse á **Inspección Médica** de Servizos Sanitarios para a súa valoración como persoa especialmente sensible. A solicitude de valoración farase na sede electrónica da Xunta de Galicia mediante o procedemento PR004A (<http://sede.xunta.gal/tramitar/PR004A>).

➤ Establecer **medidas de rotación de persoal para evitar posibles contaxios e garantir a continuidade** da actividade na situación actual.

➤ Manter o **contacto permanente con provedores** co obxecto de organizar as necesidades do centro.

ANTES DE IR AO TRABALLO DEBERASE TER EN CONTA O SEGUINTE:

➤ As persoas que presenten **febre (> 37°C)**, **síntomas respiratorios** (tose ou sensación de falta de aire) ou outros síntomas da COVID-19, deben quedar no seu domicilio e contactar cos servizos de saúde por teléfono no número 900 400 116.

➤ As que estiveron en **contacto estreito**, entendido como máis de 15 minutos a distancias inferiores a 2 metros, cunha persoa enferma tampouco deben ir traballar, incluso en ausencia de síntomas durante polo menos de 14 días. Deben estar alerta por se aparecen síntomas desta enfermidade.

MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO

Nos **desprazamentos** teranse en conta as opcións que mellor garantan a **distancia de seguridade** de 2 metros respectando sempre as regras de mobilidade ditas das polas autoridades:

➤ Sempre é **mellor** utilizar un medio de **transporte individual**. Se non é posible, irán como máximo dúas persoas por fila de asentos e con máscara (agás os convivintes).

➤ No **transporte colectivo** é **obrigatoria a máscara**.

➤ **Camiñando** ou en bicicleta é **obrigatoria a máscara se non se pode respectar a distancia** de 2 metros.

➤ Na **moto** non se precisa máscara se os ocupantes usan casco integral ou son convivintes.



MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

Manter a distancia entre persoas é **unha das principais medidas** para evitar o contaxio. As autoridades sanitarias recomandan respectar, sempre que sexa posible, a distancia de **2 metros**. Isto non se vai poder cumprir sempre nos salóns de peiteado, **nas tarefas nas que non se poida respectar será necesario utilizar unha máscara de protección**. Todas as medidas que se indican deseguido van dirixidas a axudar a manter a distancia de seguridade:



● Atender sempre con **cita previa** para controlar o aforo.

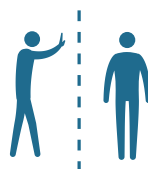
● Adaptar os **horarios de apertura** e organizar o persoal en **quendas** para evitar coincidencia de persoas.

● **Reorganizar as zonas de traballo** deixando un posto baleiro entre clientes nas zonas de tocadores e lavacabezas.

● **Evitar aglomeracións do persoal** nas zonas de descanso e de preparación de produtos.

● Valorar se se poden manter as **zonas de espera**.

● Instalar **pantallas de separación e/ou sinalizar** o chan mediante adhesivos ou postes separadores para axudar a cumprir coas distancias, especialmente na zona de recepción e de cobro.



MEDIDAS DE HIXIENE

➤ As medidas de **hixiene persoal** máis importantes son o lavado de mans e a hixiene respiratoria:

- **Lavar as mans** é a principal medida de prevención e control da infección. Hai que lavalas con frecuencia durante 40-60 segundos con auga e xabón. Pódense utilizar preparados/solucións de base alcohólica. O uso destes produtos non será adecuado se as mans están visiblemente sucias/contaminadas. Lavar as mans antes e despois de atender un cliente.

- **Hixiene respiratoria** / etiqueta respiratoria: hai que tusir ou esbirrar sobre un pano de papel e desbotalo inmediatamente nun cubo con tapa e pedal; se non hai un pano, tusir ou esbirrar sobre a parte interna do cóbado para evitar o contacto coa man. Lavar as mans logo de tusir, esbirrar ou soar o nariz.



➤ Outras **medidas hixiénicas e hábitos persoais**:

- **Evitar tocar** os ollos, o nariz e a boca porque as mans facilitan a transmisión.

- **Cada estilista** deberá ter o seu **propio material de traballo** que non compartirá con outros. Deberá facer unha correcta limpeza e desinfección de ferramentas e o lavado a conciencia das mans ao cambiar de cliente.

- As uñas levaranse curtas e coidadas e o cabelo recollido. Evitar o uso de aneis, pulseiras, reloxo, etc.

- Recoméndase **non compartir** entre estilistas os **produtos** (xampús, xeles, máscaras, etc.). De ter que facelo hixienizar o envase entre usuarias.



- É mellor **non usar a bandoleira** para portar as ferramentas.

- Utilizárase sempre **roupa de traballo** e un **calzado específico** que non se levará fóra do local. O calzado será fácil de limpar e adecuado e seguro para o uso no salón.

- A **roupa de traballo** meterase nunha bolsa pechada para o seu traslado e lavárase con auga quente (60-90°C) cos deterxentes habituais.

➤ Empregue sempre **produtos recomendados** polas autoridades sanitarias, entre os que non se encontra o ozono.

➤ **Ventilar** o local como mínimo de forma diaria e durante o tempo necesario para asegurar a renovación do aire. Asegurar a renovación igualmente se hai sistemas de climatización ou ventilación instalados e vixiar o seu correcto funcionamento e mantemento.



LIMPEZA / DESINFECCIÓN DO ESTABLECEMENTO

➤ Hai que **augmentar a frecuencia da limpeza/desinfección** de espazos de traballo e superficies, en especial as que se tocan máis (mostradores, tocadores, cadeiras, pomos das portas, teclados, chaves da luz, teléfonos, TPV, aseos, etc.). Realízala como mínimo dúas veces ao día e unha delas ao final da xornada.

Deixarase o posto de traballo o máis despexado posible para facilitar a limpeza. Usaranse luvas para a limpeza e desinfección dos espazos.

➤ **Limparase** sempre a zona de traballo nos **cambios de quenda**.

➤ A limpeza elimina xermes, sucidade e impurezas e é importante que haxa unha boa limpeza antes de proceder á desinfección con lixivia diluída. Tras o uso dos espazos e manipulación de materiais proceder sempre á limpeza con disolución desinfectante, utilizar

desinfectantes que atoparemos en supermercado, autorizados e rexistrados en España, respectando sempre as instrucións de uso:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

➤ Na medida do posible, **utilizar materiais desbotables (capas, toallas, etc.)** para a clientela. Refugalos en contedor con tapa, pedal e bolsa recambiable.

➤ **O material que reutilice** (toallas, capas, batas, etc.) debe depositalo despois de cada cliente nun contedor con tapa, pedal e bolsa recambiable para o seu lavado. Non sacudir este material antes de introduci-lo na lavadora. Usar auga quente (60-90°C) e o deterxente habitual para o seu lavado.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

➤ Hai que **asegurar a dispoñibilidade de produtos para a hixiene de mans** (xabón ou solucións hidroalcohólicas) e **para a limpeza/desinfección** (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados).

➤ É necesario **garantir a subministración** de material de protección, de xeito especial luvas e máscaras, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais. Consulta ao teu servizo de prevención calquera dúbida sobre as luvas e máscaras para o uso fronte ao coronavirus.

➤ Poñer a disposición dos clientes **en distintos puntos xel hidroalcohólico**, especialmente no acceso.

➤ Ofrecer só **auga** aos clientes, preferiblemente en **botellas individuais**. De ter dispensador de auga, utilizar vasos

desbotables e desinfectalo varias veces ao longo do día.

➤ **Retirar todas as revistas, tablets e catálogos de información** para evitar a súa manipulación por diferentes persoas.

➤ Fomentar o pago por **medios electrónicos** (tarxeta, móbil). Se non é posible, ter un recipiente para depositar os cartos.



➤ Establecer un **horario de atención preferente** para as **persoas maiores de 65 anos**.

➤ **Evitar a utilización de papel** para a xestión da axenda, usar mellor programas informáticos.

➤ **Fixar horarios, condicións e zonas para a entrega de produtos** e atención aos representantes comerciais.

USO DE MÁSCARAS E LUVAS

➤ Cómpre ter en conta que a forma óptima de previr a transmisión é usar unha **combinación** de todas as **medidas preventivas** e que a protección persoal debe considerarse **un complemento**.

➤ O **uso de máscaras** é obrigatorio na vía pública, en espazos ao aire libre e en calquera espazo pechado de uso público ou que se atope aberto ao público, sempre que non sexa posible manter unha distancia de seguridade interpersoal de polo menos dous metros.



➤ **Cambia** a máscara tan pronto como **estea húmida** e non reutilices as de un só uso. Non debes colocala en posición de espera na fronte ou debaixo da barbela.

➤ Xa que o traballo no salón de peiteado require proximidade en distintas tarefas, recoméndase ofrecer ou **informar da obriga de uso de máscara** pola clientela. Nas tarefas de proximidade nas que

a clientela non pode usar máscara debes reforzar a protección cunha pantalla facial ou utilizar unha máscara FFP2 e uns lentes con protección lateral.

➤ Cómpre recalcar que a mellor maneira de **reducir** calquera **risco de infección** é cumprir coas medidas de **hixiene persoal, de limpeza**, respectar a **distancia de seguridade** de 2 metros con calquera persoa e non ir traballar con síntomas ou se houbo contacto estreito cunha persoa enferma da COVID-19.

➤ O uso de **luvas non debe substituír a hixiene** das mans. As luvas mal utilizadas poden crear unha falsa sensación de seguridade e poden ser tamén un vehículo transmisor da contaminación.

➤ Pódense seguir usando as **luvas habituais nas distintas tarefas**, sen descoidar a hixiene e cambiándoas despois de cada actividade (recepción de clientes, execución dun servizo, cobro, etc.).

➤ **Tanto as máscaras como as luvas débense usar e desbotar de forma adecuada** para previr a infección. Hai que lavar sempre as mans antes de poñer e despois de quitar a protección persoal e hai que evitar tocar a cara mentres se use.

XESTIÓN DE RESIDUOS

➤ **Xestionar** os residuos ordinarios da **forma habitual**.

➤ O **material de hixiene persoal** (máscaras, guantes) depositalo na fracción resto do lixo, en ningún caso nos específicos de vidro, papel ou envases.

➤ **Se existe material contaminado por unha infección** na empresa a bolsa deberá ser colocada nunha segunda bolsa pechada e depositada na fracción resto.



COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

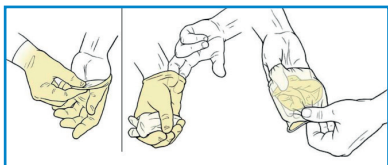
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustarlal ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS

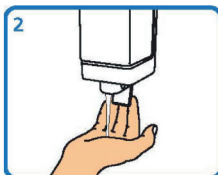


- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refugalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.

• Técnica do lavado de mans con auga e xabón •



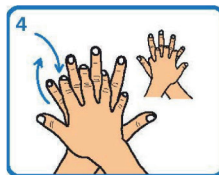
Humedecer as mans.



Aplicar suficiente xabón.



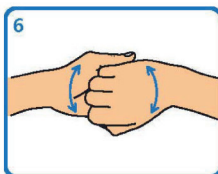
Fregar palma sobre palma.



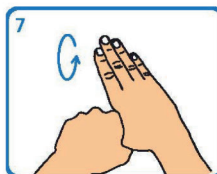
Fregar palma sobre dorso dos
dedos entrelazados e viceversa.



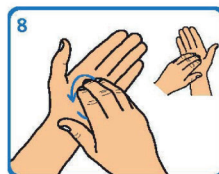
Fregar palma sobre palma cos
dedos entrelazados.



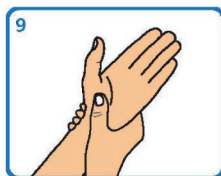
Fregar o dorso dos dedos sobre a
palma oposta.



Fregar os polgares mediante un
movemento rotatorio.



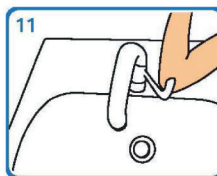
Fregar as xemas dos dedos sobre
a palma da man contraria cun
movemento circular.



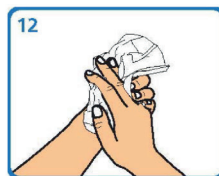
Fregar cada pulso coa man oposta.



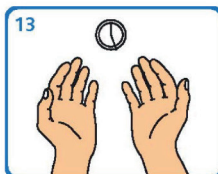
Aclarar con auga.



Pechar a billa co cóbado ou ben
cunha toalla desbotable.

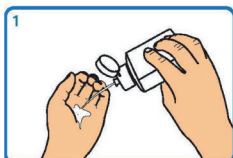


Secar cunha toalla de papel
desbotable.

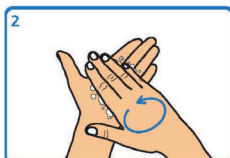


Este proceso debe levar entre
40 e 60 segundos.

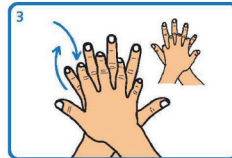
• Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas •



Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



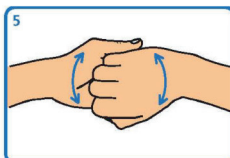
Fregar as palmas das mans entre si.



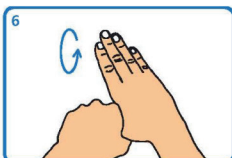
Estender o produto entre os dedos.



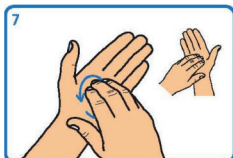
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados.



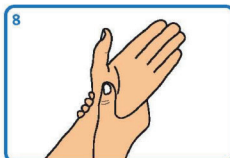
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos.



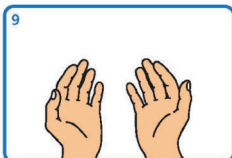
Fregar cun movemento de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita e viceversa.



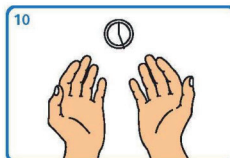
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemento de rotación e viceversa.



Fregar cada pulso coa man oposta.



Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas).



Este proceso debe levar entre 20 e 30 segundos.

OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

► **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/>

► **Ministerio de Sanidad:**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

► **Centro Europeo para a Prevención e o Control de Enfermidades (ECDC):**

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

► **Organización Mundial da Saúde (OMS):**

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

► **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (22 de maio de 2020):**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf

► **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxos da COVID-19 (11 de abril de 2020):**

<https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf>

► **Instrucións para a limpeza na vivenda dos casos posibles / confirmados / probables de COVID-19 en illamento no domicilio:**

https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6506/Limpeza_domicilio.pdf

► **Instrucións para o coidador dun caso confirmado / probable de COVID-19:**

https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6505/Instruccion_coidador_domicilio.pdf

► **Produtos virucidas autorizados en España:**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Lista-do_virucidas.pdf

► **Orde SND/271/2020, de 19 de marzo, pola que se establecen instrucións sobre xestión de residuos na situación de crise sanitaria orixinada pola COVID-19.**

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/03/22/pdfs/BOE-A-2020-3973.pdf>



A documentación elaborada pola Xunta de Galicia, a través do ISSGA, sobre recomendacións básicas para a prevención ante o coronavirus en distintas actividades sectoriais está dispoñible na páxina web: <http://issga.xunta.gal>