

# PROTOCOLO de vuelta al trabajo en ÁMACO SALUD<sup>®</sup> frente al COVID19

Hemos instalado medidas de preventivas frente al COVID19, adaptadas al sistema trabajo en ÁMACO SALUD<sup>®</sup>.

Para cualquier consulta puede dirigirse al contacto de nuestro Centro Sanitario 47-C24-0096 ÁMACO SALUD<sup>®</sup> o consultar las medidas en el ÁREA PRIVADA de nuestra página web: [www.amacosalud.com](http://www.amacosalud.com)

La normativa de Riesgos Laborales de ÁMACO SALUD<sup>®</sup> está actualizada y en vigor desde el comienzo de nuestra actividad tras el estado de alarma frente al COVID-19.

Antes de salir de casa, si cree que presenta o puede presentar síntomas de COVID19, será conveniente tomarse la temperatura con un termómetro para comprobar si existe fiebre (38 grados) o febrícula (37,2 grados). En caso afirmativo, se poder poner en contacto con la clínica para posponer la cita y procederá a llamar al teléfono del COVID para seguir las instrucciones necesarias.

## CONSIDERACIONES GENERALES

### A) SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DEL COVID19:

- Tos seca
- Fiebre (más de 38 grados C)
- Febrícula (a partir de 37,2 grados C)
- Disnea: sensación de falta de aire
- Malestar general
- Vómitos
- Diarrea
- Pérdida del gusto (ageusia)
- Pérdida del olfato (anosmia)
- Dolor de garganta (odinofagia)

### B) PREPARACION DE LEJÍA

Desinfectante para superficies, objetos, pasando un paño humedecido o con papel desechable.

Desinfección de pantallas, gafas y otro tipo de material (sumergir durante 5 minutos) y dejar secar. Guardar en su taquilla con llave.

ÁMACO SALUD<sup>®</sup>  
PLAZA DE LAS ONCE CASAS, BAJO, 47010 VALLADOLID  
983 513 899 – 611 410 868 // [INFO@AMACOSALUD.COM](mailto:INFO@AMACOSALUD.COM)  
[WWW.AMACOSALUD.COM](http://WWW.AMACOSALUD.COM)

**Importante:** la solución solo es activa durante 24 horas (por lo que el preparado se realizará al principio de empezar la jornada laboral y al terminar, se tirará por el último profesional en salir de la clínica)

Los objetos no se desinfectan con la solución hidroalcohólica, será necesario utilizar el preparado de agua con lejía al 0,1% o 0,2% con pulverizador.

### C) SOLUCION HIDROALCOHÓLICA

No está diseñada para la desinfección de superficies, sino para desinfectar la piel.

Su uso sobre las superficies puede crear residuos con riesgo de contaminación.

**Importante:** la higiene con el agua ya jabón, antes y después de la jornada laboral, antes de comer, y después del baño.

Se recomiendan jabones antisépticos o neutros (apto para pieles atópicas).

### D) GUANTES

**Fisioterapeutas:** utilizar guantes de NITRILO, teniendo en cuenta que hay que cambiarlos con cada paciente, o bien no poner guantes y realizar buena higiene de manos empleando el tiempo necesario (ver hoja de lavado de manos).

**Resto de profesionales:** utilizar guantes de LÁTEX o no utilizar guantes, y realizar el lavado de manos, antes y después del trabajo con jabón antiséptico (apto para pieles atópicas). Si se realizan tratamientos intrabucales o similar, se utilizarán guantes de NITRILO.

**Importante:** antes de colocarse guantes, realizar siempre lavado de manos. Al retirarse los guantes, realizar lavado de manos.

### E) MASCARILLA QUIRÚRGICA

Para pacientes, y resto de profesionales (no fisioterapeutas). Optativo aplicar sobre mascarilla FFP2, solo en caso de profesionales de fisioterapia por tener mayor exposición con el paciente.

Retirar la mascarilla según el procedimiento.

Recordar el tiempo de duración de duración de cada mascarilla (quirúrgica o FFP2) y reponer en cada caso.

## **F) MASCARILLA AUTOFILTRANTE O FFP2**

Fisioterapeutas: tiempo de duración de protección aproximada 8 horas. Si no se utiliza todo ese tiempo, se puede dejar “al aire” en la taquilla y utilizarla el tiempo restante en otra ocasión. Retirar según el procedimiento indicado (coger por ambas gomas de los laterales con la cabeza hacia delante y sin tocar la parte anterior de la mascarilla). Se puede colocar una mascarilla quirúrgica sobre la mascarilla FFP2, y retirar según el procedimiento.

Antes de retirar la mascarilla realizar lavado de manos. Después de utilizar la mascarilla, realizar lavado de manos.

No tocar la mascarilla después de ser aplicada. Nunca tocarse la cara.

Nunca usar los profesionales, ni permitir utilizar a los pacientes, una mascarilla con válvula de exhalación. En ese caso, el aire exhalado no tiene ninguna retención en la mascarilla y se favorecería la difusión del virus.

## **G) GAFAS**

Para fisioterapeutas. No será necesaria para el resto de los profesionales, salvo si tiene contacto cercano (menos de 1,5 metros) ya que utilizarán pantalla protectora.

Deben de quedar bien ajustadas a la cara. Si se mueven de la cara, valorar la posibilidad de aplicar gomas en las patas para sujetar mejor en la cabeza.

Desinfección: sumergir totalmente en agua con lejía al 0,1% del preparado (solo efectivo durante 24 horas), y mantener 5 minutos. Dejar secar dentro de la taquilla de cada profesional.

Retirar sin tocar la parte delantera, previo lavado de manos.

## **H) PANTALLA**

Colocar después de haber colocado la mascarilla y las gafas. Retirar por detrás sin tocar la parte de la lente.

Desinfección: sumergir totalmente en agua con lejía al 0,1% del preparado (solo efectivo durante 24 horas), y mantener 5 minutos. Dejar secar dentro de la taquilla de cada profesional.

El uso de las gafas es opcional, pueden no ser necesarias.

## **I) BOLSA AZUL (en el baño privado):**

Para la gestión de materias infecciosas: toallas que se lavarán a 60-90º C.

Las toallas se utilizarán para cubrir al paciente y para mantener su temperatura, posteriormente se depositarán en la bolsa azul. Se repondrán las toallas limpias que se encuentran en el almacén de la zona privada.

Para limpiar al paciente tras el tratamiento, se utilizará papel desechable.

## **J) TEMPERATURA DE LA CLINICA**

Se mantendrá a 22-24°C.

El aire se apagará al terminar la jornada laboral por parte del último profesional en terminar su jornada laboral. El aire quedará programado dos horas antes de la hora de inicio de la siguiente jornada laboral que comenzará a las 9:00 am. (Programar para las 7:00 am).

## **PROCEDIMIENTO EN LA CLÍNICA**

### **A) SISTEMA DE CITAS**

Se atenderán citas programadas y a demanda, manteniendo entre ellas unos 15 minutos para favorecer el distanciamiento entre pacientes.

Las sillas de la sala de espera están colocadas para mantener la distancia de un metro y medio entre pacientes.

El paciente debe ser puntual en su cita.

El profesional debe ser puntual en la hora de inicio y finalización de la sesión.

#### **RECORDAR:**

---

- Cita ONLINE 24 horas de Lunes a Domingo, con OPCIÓN de PAGO ONLINE a través del TPV VIRTUAL:  
<https://www.amacosalud.com/pedir-cita/>
- Teléfono: 983 513 899 o 611 410 868.
- Correo electrónico: [info@amacosalud.com](mailto:info@amacosalud.com)
- Preferiblemente, NO se atenderán las citas de forma presencial, con el fin de evitar aglomeraciones de personas dentro de la clínica y poder mantener la distancia de seguridad de 1,5 - 2 metros. Importante tener en cuenta que el horario de atención podrá verse modificado, es recomendable llamar antes de acudir si no dispone de cita previa.

### **B) ENTRADA A LA CLINICA. RECEPCION Y SALA DE ESPERA**

1. Los pacientes podrán acudir acompañados, y a ser posible esperarán fuera de la clínica, aunque disponen de la sala de espera acomodada con la distancia permitida (1,5 m).

2. Se abrirá la puerta de la entrada a través del pulsador accionado por personal autorizado de la clínica.
3. Se pulverizarán las suelas de los zapatos a los pacientes con el preparado de lejía 0,1% y agua. Mientras se secan las suelas sobre un papel/empapador, se le tomará la temperatura que quedará registrada en la historia clínica.
4. Se ofrecerá al paciente, realizar un lavado de manos con gel hidroalcohólico. Es importante recordar que, el pulsador del bote de gel hidroalcohólico debe ser accionado con un papel desechable, o ser el profesional el que accione el mecanismo al paciente y echar una pequeña cantidad en las manos.
5. Dar al paciente mascarilla quirúrgica, y le ayudamos a colocarla sin tocarle la cara, ajustando de forma correcta a la nariz y el resto de la superficie facial. Es el paciente quien se ajusta la mascarilla para buscar su propia comodidad.
6. Opcional que el paciente utilice guantes. Siempre ha debido de utilizar previamente el gel hidroalcohólico o haberse realizado el lavado de manos. Si necesita guantes, se ofrecerán de tipo látex.
7. Recuerde que se puede utilizar el baño público para realizar el lavado de manos, y para el secado de manos deberán utilizarse las toallas de papel desechable que tras uso uso, se deben depositarse en la papelera accionando el sistema de pedal para su apertura.
8. En el mostrador de la recepción, se realizarán acciones de toma de datos personales, firma electrónica (Ley RGPD), y el abono/pago de la sesión realizada.
9. El paciente debe procurar no tocar las superficies de las zonas comunes de forma innecesaria, las cuales se desinfectarán entre las citas de pacientes (sillas, mostrador, o baño público en caso de ser utilizado).
10. El sistema de pago: consultas presenciales (en la clínica y a domicilio), o de forma online:

- Preferiblemente, EVITAR el pago en EFECTIVO.
- Pago con TARJETA. Actualmente disponemos de tres terminales para el cobro de sesiones/consultas, dos se encuentran en la recepción y otra en una consulta, para favorecer mantener la distancia de seguridad de 2 metros. La tercera opción de pago se puede realizar a través de la página web.
- Transferencia bancaria.
- TARJETA BONOS de SESIONES de AMACO SALUD®:
  - Si ya se ha realizado la compra del bono de sesiones de ÁMACO SALUD: tendrá que pasar su BONO DE SESIONES INDIVIDUAL en el LECTOR DE TARJETAS CHIP para que se pueda efectuar el abono de la sesión.
  - Si se dispone a comprar/renovar el bono de sesiones de ÁMACO SALUD: se realizará un PAGO ÚNICO (UNA SOLA VEZ). Se podrá abonar en la clínica: en EFECTIVO, o preferiblemente con TARJETA a través del TPV FÍSICO y/o GPRS, o

en su domicilio: a través de la página web [www.amacosalud.com](http://www.amacosalud.com) con el TPV VIRTUAL o transferencia bancaria.

- Se podrá abonar en EFECTIVO, o preferiblemente con TARJETA a través de la tarjeta con el lector CHIP. Se puede realizar la compra de bonos en la propia clínica (FÍSICO/GPRS) o través de la página web [www.amacosalud.com](http://www.amacosalud.com) con el TPV VIRTUAL.

#### **D) BOX-CONSULTA CON CAMILLAS:**

Paciente: todo el tiempo que dura la sesión debe de llevar puesta la mascarilla quirúrgica, ajustada correctamente a la cara y nariz. Tener especial atención, en pacientes con patología respiratoria o de ATM, o cualquier tratamiento intrabucal. En ese caso, vigilar la retirada de mascarilla, y su posterior aplicación, según el procedimiento.

Fisioterapeuta u otro profesional: lavado de manos con el hidroalcohólico o jabón antiséptico. En ambos casos, dedicar todo el tiempo que sea necesario para una correcta higiene de manos.

Colocar mascarilla FFP2. Opcional el uso de una segunda mascarilla quirúrgica.

Colocar gafas que deben descansar en el puente de la nariz por encima de la mascarilla. Esto evita que se empañen las gafas. No frotar con jabón seco, ya que los ópticos han desestimado esa opción porque raya la superficie de la gafa.

Colocar la pantalla. No es necesario si se utilizan gafas.

Uso de guantes opcional de nitrilo (no látex). Siempre realizar el lavado de manos antes de colocarse los guantes o trabajar sin ellos, pudiendo realizar varios lavados de manos durante la sesión según lo considere el profesional. Utilizar gel hidroalcohólico o jabón antiséptico.

Tratamiento del paciente.

Al finalizar, realizar el lavado de manos con jabón antiséptico, secar con papel desechable y después aplicar solución hidroalcohólica. Muy importante en esta situación.

---

Despedir al paciente.

Desinfección con lejía al 0,1% que se tendrá preparado en un recipiente con pulverizador, y se extenderá con un trozo de papel desechable para la limpieza de aquellas zonas que se hayan tocado: pomos de puertas, silla, camilla, y el suelo la fregona con cubo de preparado de agua con lejía al 0,1%.

#### **D) DESPACHO-CONSULTA**

Paciente: desinfección de manos con gel hidroalcohólico que se encuentra en el mostrador de la entrada, y ofrecer guantes y mascarilla quirúrgica.

Profesional: guantes de nitrilo en caso de tratamiento intrabucal o de látex si no se mantiene contacto con el paciente, mascarilla quirúrgica y pantalla protectora disponible en la taquilla del profesional.

---

Despedir al paciente.

Desinfección con lejía al 0,1% que se tendrá preparado en un recipiente con pulverizador, y se extenderá con un trozo de papal desechable para la limpieza de aquellas zonas que se hayan tocado: pomos de puertas, silla, camilla, y el suelo la fregona con cubo de preparado de agua con lejía al 0,1%.

#### **E) SALA DE CLASES GRUPALES: EJERCICIO TERAPEUTICO. PILATES, HIPOPRESIVOS.. En FASE 1.**

Si no es posible mantener la distancia entre personas de un metro y media, se utilizarán dos mascarillas quirúrgicas, y la posibilidad de utilizar guantes de látex. Realizar higiene de manos o utilizar el gel hidroalcohólico del mostrador de la entrada. Cuando estén todas las personas dentro de la sala, ofrecerán los guantes de látex.

Despedir a los pacientes, y desinfectar el suelo, los pomos de las puertas, el material utilizado (bolas, gomas, aros introduciendo 5 minutos en preparado de lejía con agua) y las colchonetas con un trapo humedecido con preparado de agua y lejía. Desinfectar la superficie de las taquillas (cada uno la suya).

Al terminar, desinfección de la superficie de trabajo: mesa, pomos de la puerta, y baño si ha sido utilizado.

Retirado de guantes, higiene de manos con jabón o solución hidroalcohólica.

Retirado y esterilización de la pantalla (si se ha utilizado) y guardar en la taquilla.

---

### **CONSIDERACIONES GENERALES FINALES**

DESTINADO A LOS PROFESIONALES AL FINALIZAR LA JORNADA DE TRABAJO:

1. Higiene de manos con solución hidroalcohólica si no se han utilizado guantes.
2. Si se han usado guantes: retirarlos según el protocolo y hacer limpieza de manos con solución hidroalcohólica o jabón antiséptico.

3. Retirado de las mascarillas: inclinar a cabeza y el cuerpo hacia delante, con objeto de que la parte anterior de la mascarilla no tenga contacto con el cuerpo, para ello coger la tira inferior, que se en la parte posterior de la cabeza., y arrastrar juntas a la tira superior para sacarlas totalmente sin tocar la parte anterior. Si se tratarse de una mascarilla FFP2, agarrar ambas gomas por detrás de las orejas con la posición de la cabeza señala anteriormente.
4. Retirar la pantalla: desde la parte posterior de la cabeza, flexionando el cuerpo hacia delante. Nota: tener en cuenta que cuando el paciente está tumbado en la camilla pudiera proteger en menor medida, porque la parte inferior de la mascarilla está abierta y la cara se encuentra más expuesta en el caso de los fisioterapeutas. En este caso, valorar la posibilidad de utilizar gafas.
5. Retirar las gafas, por la parte posterior sin tocar la zona anterior. Después de retirar la pantalla y las gafas realizar la higiene de manos. Si se tratado algún paciente y existe la posibilidad de contacto en antebrazos, debe realizarse lavado con jabón de dicha zona descubierta. Valorar la posibilidad de trabajo con uniforme de manga larga o bata.

#### ESQUEMA AL FINALIZAR EL TRABAJO

- Higiene de manos y brazos.
- Retirar gafas y pantalla
- Higiene de manos
- Retirar mascarilla
- Higiene de manos

#### LIMPIEZA DE LA CLINICA

CADA PROFESIONAL debe limpiar y dejar recogido el BOX-Consulta o BOX-despacho, así como la zona de recepción (tpv, teclado, mostrador), zona privada y baño que haya utilizado.

La desinfección debe hacerse con lejía al 0,1% y agua (solución activa 24 horas), o Sanytol disponibles, pulverizando superficies utilizadas:

En el BOX-Consulta: camilla, mesa, sillas, pomos de puerta y el suelo.

En el BOX-Despacho: mesa, sillas, suelo, báscula o cualquier material utilizado por los profesionales o pacientes.

En el BAÑOS: pomos, WC, lavabo, suelo.

En la RECEPCION, SALA DE ESPERA Y ZONAS COMUNES: pomos de las puertas, sillas o bancos, mostrador y suelos.

Disculpen las molestias

Gracias por su colaboración