

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PRECAUCIONES ESTÁNDAR (I)

H-01

Precauciones estándar.

Son medidas destinadas a reducir el riesgo de transmisión de agentes patógenos transmisibles que deben ser aplicadas en la atención de cualquier paciente independientemente de su diagnóstico o presunto estado de infección.

Su principio básico es que la sangre y otros fluidos corporales deben considerarse potencialmente infecciosos. Debe aceptarse que no existen pacientes de riesgo sino maniobras o procedimientos de riesgo, por lo que se han de adoptar precauciones utilizando las barreras protectoras adecuadas en todas las maniobras o procedimientos en los que exista la posibilidad de contacto con la sangre y/o fluidos corporales a través de la piel o las mucosas.

Estas precauciones incluyen:

A. Vacunación del personal.



B. Normas de higiene personal

1. Higiene de manos
2. Higiene respiratoria



C. Uso de elementos de protección de barrera adecuados a la tarea a realizar: guantes, mascarillas, batas, protección de ojos, nariz y boca. Ver fichas:

[H-16 Normas generales para el uso de EPIS. v.03](#)

[H-17 Utilización correcta de los guantes. v.01](#)

[H-18 Protección respiratoria: máscaras FFP. v.01](#)



D. Uso seguro de objetos cortantes y punzantes.

Ver ficha: [H-26 Prevención de lesiones durante el uso de instrumentos cortopunzantes](#)



E. Correcta esterilización y desinfección del instrumental y de las superficies.



F. Segregación y eliminación de los residuos sanitarios, de acuerdo con las instrucciones del centro de trabajo para la gestión de estos mismos.

Ver fichas:



G. Comunicación urgente de los accidentes por exposición a agentes biológicos y siguiendo el procedimiento post-exposición vigente en su centro de trabajo.

Ver ficha: [H-05 Actuación en caso de exposición biológica. v.02](#)

a) NORMAS DE HIGIENE PERSONAL

- Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral.
- Cuando existan lesiones que no se puedan cubrir, deberá evitarse el cuidado directo de los pacientes.
- No comer, beber ni fumar en el área de trabajo.
- No utilizar anillos, pulseras, cadenas ni otras joyas.
- No guardar comida o bebida en frigoríficos en los que se guarden muestras biológicas y/o medicación (vacunas, insulina, etc.)

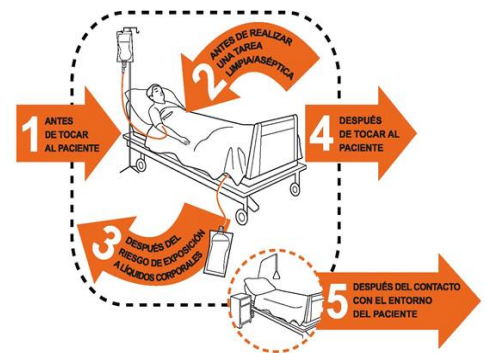


b) HIGIENE DE MANOS

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse, según la técnica correcta (Ver Ficha: [H-02 Precauciones Estándar \(II\): Higiene de manos](#)) y siempre en cada uno de los siguientes momentos:

- Antes del contacto con el paciente.
- Antes de realizar una técnica aséptica.
- Después del contacto con fluidos biológicos.
- Después del contacto con el paciente.
- Después del contacto con el entorno del paciente.
- Antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.

Sus 5 Momentos para la Higiene de las Manos



c) HIGIENE RESPIRATORIA

- Las prácticas incluyen:



(a) taparse la boca al toser o estornudar con pañuelos desechables, eliminarlos en un cubo con tapa y pedal de apertura y realizar higiene de manos inmediatamente después y

(b) evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca.

- Se debe facilitar a los pacientes la adherencia a las prácticas de la higiene respiratoria y manejo de la tos. Se recomienda para ello disponer a la entrada y en las zonas de espera de carteles informativos sobre higiene respiratoria y manejo de la tos, de pañuelos desechables y de contenedores de residuos con tapa de apertura con pedal para su eliminación.

Bibliografía: REAL DECRETO 664/1997, de 12 de mayo, protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. Guía de bioseguridad para los profesionales sanitarios. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015. Póster "Cómo lavarse las manos". Organización Mundial de la Salud, 2010.