



## Consejos de Superstar sobre el uso de equipos de protección personal

*Al momento de escribir este artículo, el gobierno o RIVM holandés aún no han dado consejos sobre el uso de equipos de protección personal en grupos de contacto fuera del sistema de salud.*

*Si se aplican otras medidas gubernamentales, siempre se deben seguir los consejos del gobierno o del ministerio de sanidad.*

Cuando hay contacto físico entre el personal y el cliente, se pueden tomar las siguientes medidas de protección personal:

### Cuando usa un equipo de protección personal, siga los siguientes pasos en secuencia:



1. Lávese las manos según el protocolo, al menos 20 segundos y seca bien las manos.
2. Prepare su máscara bucal, guantes y gafas antisalpicaduras
3. Colócate la máscara nasal
4. Póngase las gafas antisalpicaduras
5. Ponte los guantes



## Guantes

---



- De antemano: no use mangas largas y no use joyas en sus manos y brazos .
- Tenga en cuenta que el uso inadecuado de guantes puede crear más riesgos que no usar guantes.
- Use al menos un par de guantes por cliente.
- Siga el protocolo a continuación cuando se quite los guantes;
  - a) Sujete la parte exterior del guante por la muñeca sin tocar la piel;
  - b) Quítese el guante al revés
  - c) Desecharlo de inmediato;
  - d) Deslice el dedo (índice) debajo del borde del guante restante (adentro); Desenrolle desde adentro;
  - e) No toque el exterior y deséchelo de inmediato;
  - f) Luego lave y / o desinfecte sus manos

Para obtener más instrucciones, mire la película de instrucciones del RIVM holandés;

<https://vimeo.com/403727321>

## Mascarilla nasal

---



- Primero asegúrese de que las manos estén siempre limpias, si es necesario desinfecte primero con alcohol para manos al 70% o con gel de mano.
- Las máscaras de boca y nariz aprobadas pueden diferir (también con la misma marca de calidad). Siempre revise las instrucciones en el embalaje.

Para obtener más instrucciones, mire la película de instrucciones del RIVM holandés;

<https://vimeo.com/403728699>



## Póngase una máscara nasal



De antemano: sacar el pelo de la cara. Por ejemplo, en una cola.

- Abra la máscara nasal, doblando suavemente la pinza nasal (metal en la máscara).
- Sostenga la máscara nasal con los elásticos y coloque el elástico alrededor de las orejas.
- Evite tocar con las manos con el interior de la máscara nasal.
- Coloque la parte superior de la máscara nasal en el centro de la nariz (cerca de la parte más blanda). Presione la máscara nasal con ambas manos en ambos lados al mismo tiempo.
- Asegúrese de que la máscara nasal se ajuste bien en la cara. Comprueba esto soplándolo. No debe escapar aire de la máscara.
- No cuelgue la máscara nasal debajo de la barbilla o en una oreja, ni la guarde en su bolsillo.
- La máscara de boca y nariz debe ser removida / reemplazada por el empleado después de cada cliente.

## Quitar una máscara nasal.



- Si usa guantes, quítelos primero.
- Retire las gafas antisalpicaduras.
- Desinfecte sus manos cuando use la máscara nasal para protegerse contra los microorganismos.
- Barbilla hacia adelante. Inclínese hacia adelante con la cara hacia adelante.
- Agarre ambos elásticos con las dos manos y quítese la máscara bucal. No toque la mascarilla facial y nasal. Deseche la máscara nasal en un contenedor de basura cerrado con bolsa de basura.
- La máscara de boca y nariz debe reemplazarse al menos cada 3 horas. Pero si desea quitarse la máscara antes, se recomienda cambiar esta después de cada cliente.

Lávese y / o desinfectese bien las manos después de su uso y contacto con la máscara nasal.



## Gafas antisalpicaduras

- Póngase gafas anti salpicaduras después de poner la máscara bucal.
- Limpia antes del tratamiento con desinfectantes. Incluso antes de ponerse los guantes.
- Reemplace o desinfecte las gafas anti salpicaduras después de cada cliente.

