

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LAS CONSULTAS

Medidas de protección básicas para el Osteópata

- **Lavado frecuente de manos de manera correcta** (1):
 - Antes de tocar al paciente, antes de realizar un tratamiento
 - Después del riesgo de exposición a líquidos corporales
 - Después de tocar al paciente
 - Si nos tocamos la mascarilla
 - Después de estar en contacto con el entorno del paciente
 - Después de limpiar o higienizar la sala o de retirar el material fungible de la camilla.
- **Mascarillas como mínimo quirúrgicas**, si queremos una mayor protección serán N95, N99 o N100, o KN (GB2626), mejor sin válvula espiratoria. Si solo tuviéramos con válvula, mejor poner una quirúrgica por encima.
- En caso de necesitar **guantes**, estos serán de nitrilo, a poder ser, que cumplan la ley UNE-EN ISO 374.5-2016
- Lavar diariamente la bata de la consulta, no visitar con ropa de calle. Valorar la utilización de batas desechables en función de cada caso. 19 BIOSEGURIDAD Y COVID 19.

Medidas del entorno/ambientales

- Aunque la vía aérea no está demostrada como método de contagio, sí que hemos visto en varias publicaciones (14,16) que puede haber carga viral concentrada. La mejor medida de la que disponemos para disminuir esta carga viral es la ventilación de las salas siempre que sea posible, por este motivo será muy importante espaciar los pacientes un **tiempo mínimo de 15 minutos**.
- Retirar elementos decorativos y otros elementos de la sala de espera, susceptibles de ser tocados.
- Intentar retirar si es posible materiales porosos difíciles de limpiar como por ejemplo la madera no tratada.
- **Material de camilla desechable**, en el caso de utilizar tallas de tela, cambiar a papel o sábanillas fungibles.

Medidas para el paciente

- Se le preguntará al paciente si tiene, ha tenido contacto o tiene síntomas de COVID-19.
- El paciente acudirá a la consulta con una mascarilla quirúrgica
- Se pedirá al paciente que llegue de manera puntual para evitar contactos en la sala de espera.
- Se le pedirá que, siempre que sea posible, vaya al lavabo en su casa y entre directamente a la sala.
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar con el codo o utilizando pañuelos desechables y luego tirarlos en una bolsa que quede bien cerrada.