

PROTOSCOLOS DE PREVENCIÓN DE COVID-19

Prof. Yesica Lorena Guerrero Moreno
USEG – ARL AXA COLPATRIA

Bogotá

2020

Objetivos

Reconocer las principales vías de propagación y transmisión del COVID-19

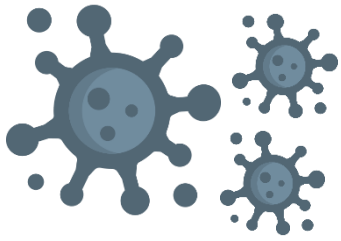
Dar a conocer las medidas de control, prevención y mitigación para reducir la exposición y contagio del COVID-19.

Identificar la importancia del uso adecuado de los Elementos de Protección Personal.



1

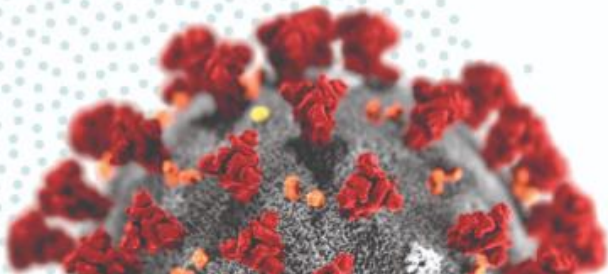
GENERALIDADES COVID-19



COVID-19

CONÓCELO.

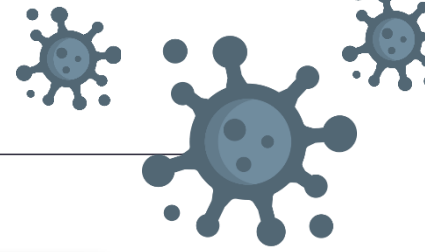
COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente **de persona a persona.**



Primer caso confirmado. 6 de marzo de 2020

Fuente. Organización Mundial de la Salud (OMS)

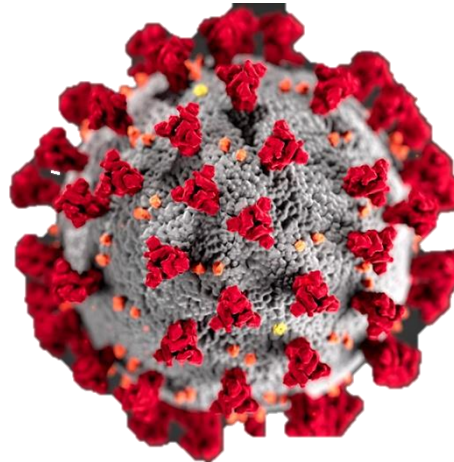
¿Cómo se propaga?



Hablar
Estornudar
Toser
Exhalar

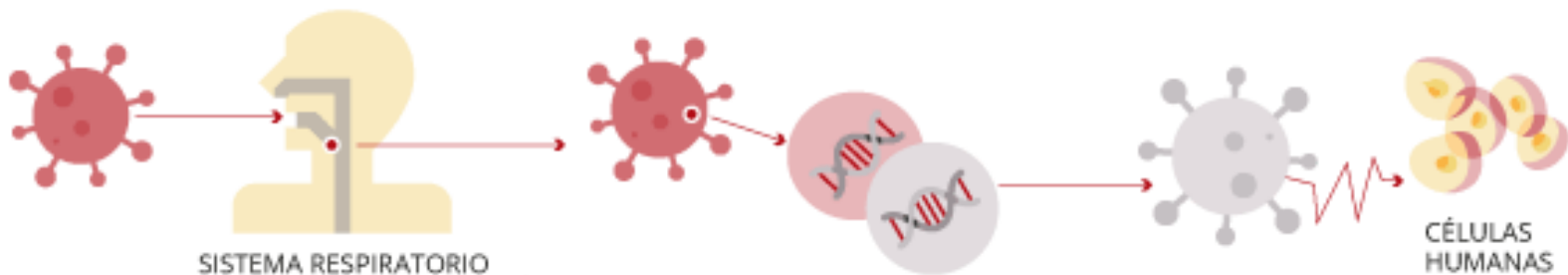
Se transmite de persona a persona por vía respiratoria a través de gotas respiratorias de más de 5 micras que se emiten por la persona enferma (**tos y estornudos**) y también por contacto con **fómites (ropa, las sábanas de la cama, el equipamiento hospitalario no esterilizado, etc.)**.

¿Cómo se propaga?



CÓMO ES LA TRANSMISIÓN

- 1 Las proteínas exteriores del virus se adhieren a las células en el aparato respiratorio del huésped
- 2 Los genes del virus sufren mutaciones que alteran las proteínas de su superficie
- 3 Entonces se adhieren a las células del huésped y se desarrolla la enfermedad



RICARD GRÀCIA / RAMON CURTO / @EPGraficos



SÍNTOMAS COVID-19



GOTEO NASAL



TOS



DOLOR DE GARGANTA

SÍNTOMAS
COMUNES



FIEBRE ALTA



NEUMONÍA



INSUFICIENCIA RESPIRATORIA AGUDA

CASOS
GRAVES

*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

Fuente. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Medidas de prevención de COVID-19



Si presentas síntomas asociados al COVID-19 comunícalos de inmediato a la empresa y a tu EPS para recibir orientación telefónica inicialmente.

Es importante que, exista un canal y una comunicación permanente con la empresa para tener información frente a cualquier novedad.



CoronApp

iDescárgala Gratis!

¿Cómo se descarga?



1.

Busca CoronApp en la tienda de tu celular y descárgala.



2.

Acepta términos y condiciones, y diligencia tus datos.



3.

¡Listo! Reporta tu estado de salud y de quienes viven contigo.

iDescárgala gratis,
sin consumir datos!



Sin consumir datos y reportando tu estado de salud todos aportamos a la lucha contra el Covid-19

MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19

Medidas de prevención de COVID-19

1. Lavado de manos

Lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón, y secarlas preferiblemente con una toalla de papel desechable.



1
Humedezca sus manos.



2
Aplique jabón suficiente para cubrir la palma de la mano.



3
Frote vigorosamente palma con palma.



4
Frote vigorosamente palma-dorso e intercambie.



5
Palma con palma y entre los dedos.



6
Dedos en forma de candado, de forma ascendente y descendente.



7
Frote circularmente pulgar con palma e intercambie.



8
Frote uñas con palma e intercambie.



9
Enjuague sus manos.



10
Seque cuidadosamente con toallas de papel.



11
Use la toalla de papel para cerrar el grifo.



12
Sus manos están seguras.



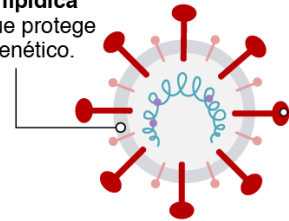
Porque tengo una familia que me espera en casa, por su bienestar y por el mío; yo cumplo con las normas de bioseguridad.

Para higienización de manos con uso de gel antibacterial se siguen los mismos pasos.

Medidas de prevención de COVID-19

Cómo el jabón destruye el coronavirus

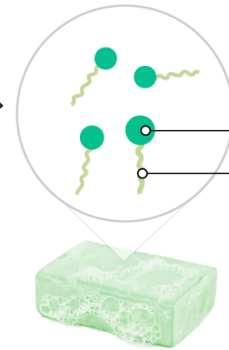
El virus está envuelto en una **capa lipídica** (de grasa) que protege su material genético.



Las proteínas le ayudan a infectar las células humanas.

¡Por qué es tan importante el lavado de manos?

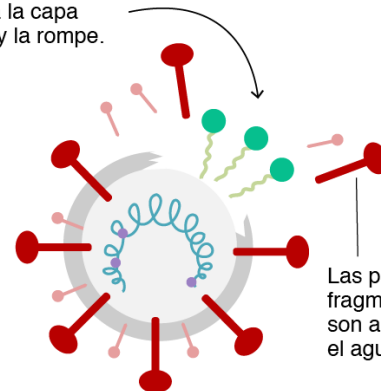
Moléculas de jabón



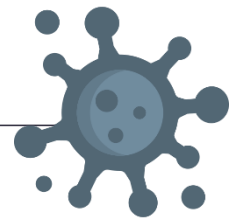
La cabeza hidrófila es afín al agua.

La cola hidrófoba es afín a los aceites y a la grasa.

La cola de las moléculas de jabón se conecta a la capa de grasa del virus y la rompe.



Las proteínas y otros fragmentos del virus son arrastrados por el agua.



Cuando lavarse las manos



Se debe hacer lavado de manos en las siguientes situaciones:

- Cuando las manos están visiblemente sucias.
- Antes y después de ir al baño.
- Antes y después de comer.
- Después de estornudar o toser.
- Antes y después de usar tapabocas
- Antes de tocarse la cara.
- Al ingresar a las instalaciones o iniciar labores.
- Mínimo cada 3 horas durante la jornada laboral.
- Al finalizar la jornada laboral.



Medidas de prevención de COVID-19

2. Higiene respiratoria

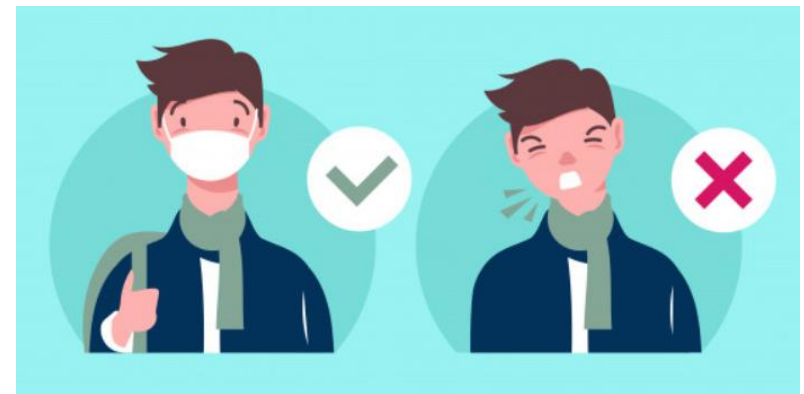


Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.

Si utilizas el pañuelo, deséchalo inmediatamente y lávate las manos con agua y jabón.



Utiliza mascarilla de protección nasal y bucal.



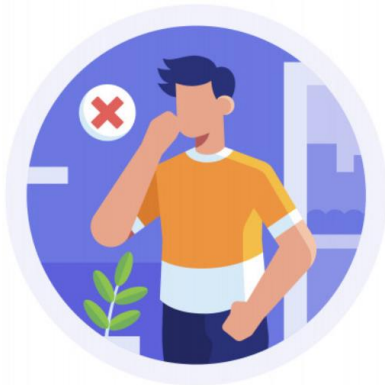
Medidas de prevención de COVID-19

3. Distanciamiento social

Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.



4. Evita tocar el rostro



Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus.

5. Limpieza y desinfección

Limpia y desinfecta diariamente las superficies que se tocan con frecuencia

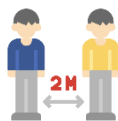
- **Lee muy bien la etiqueta del fabricante.**
- **No mezcles** los productos de limpieza y desinfección, puedes provocar liberación de calor excesivo, burbujas, salpicaduras o gas tóxico, además que se inactivan.
- Si deseas obtener mayor efectividad, usa uno, **enjuaga y luego otro. Nunca dos al mismo tiempo.**
- Determinar un lugar específico donde almacenar los productos químicos

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>



Convivencia con una persona de alto riesgo

- Personas mayores de 60 años
- Enfermedad cardiovascular – Hipertensión arterial
- Accidente cerebrovascular
- VIH
- Cáncer
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
- Mal nutrición (obesidad y desnutrición)
- Fumadores
- Personal de servicios de la salud



Mantener distancia mínimo de 2 metros.

Usa tapabocas, especialmente al estar en el mismo espacio y al cocinar y servir comida.



Aumenta la ventilación.

Dormir en camas y habitaciones separadas



Utilizar baños diferentes y desinfectarlos diariamente

Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.

1. Retiro del polvo
2. Lavado con agua y jabón
3. Enjuague con agua limpia
4. Desinfección con productos de uso doméstico.



Lavar ropa, sábanas y toallas frecuentemente

Utilizar guantes para manipular la ropa, evitar sacudir la ropa y no permitir el contacto de esa ropa con el cuerpo.



Fuente. Resolución 666 de 2020. Numeral 4.6

MEDIDAS ADICIONALES DE PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

Medidas adicionales de prevención en el trabajo

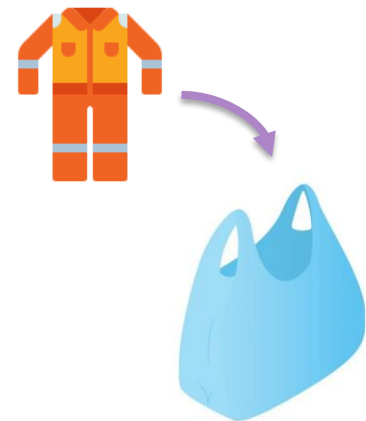


Los trabajadores ingresan al turno con su ropa, deben pasar luego hacia un espacio dispuesto para dejar su ropa en un casillero.



Allí también deben retirar sus joyas, relojes y accesorios de cualquier tipo, que puedan convertirse en riesgo para la transmisión del virus.

Para llevar la ropa a casa, se debe hacer en una bolsa plástica sellada, se recomienda rociarla con agua jabonosa.



Medidas adicionales de prevención en el trabajo

Limitar las reuniones y aglomeraciones en zonas comunes como cafeterías, zonas de descanso y zonas de circulación



Realizar desinfección del panel de control del microondas antes de cada uso o designar a una persona que se encargue de efectuar su manipulación.



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD EN PORTERÍA O RECEPCIÓN



Procura atender al personal externo desde la ventanilla cuando sea posible, manteniendo la distancia de 2 metros.



Usa un rociador de alcohol al 70% o toallas de papel desinfectante para la desinfección de paquetes o elementos de correspondencia que lleguen a las instalaciones.



No compartas esferos u otros elementos de trabajo.

No olvides seguir las indicaciones de seguridad de los productos químicos usados para la limpieza y desinfección.



Recuerda mantener ordenado tu puesto de trabajo para evitar papeles u objetos donde se acumule polvo.



Antes de iniciar la jornada y durante el turno laboral y mínimo cada 3 horas realiza limpieza y desinfección frecuente de puesto y elementos de trabajo tales como: superficies, radios, computador, barandas y todos aquellos que estén en contacto permanente con las personas.



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD RECORREDOR



Mantén en todo momento el aislamiento físico con las personas de las instalaciones.



Si haces uso de ascensor procura viajar solo, haciendo uso de tapabocas en todo momento. Usa toallas desinfectantes o rociador de alcohol para la desinfección de los botones del ascensor.



Realiza protocolo de lavado de manos antes y después de cada recorrido.



Usa guantes de látex si estás en contacto frecuente con superficies consideradas como foco de contaminación, tales como puertas, barandas, botones de ascensor.



5

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD SUPERVISORES

Se debe realizar planificación de recorridos, se debe establecer un protocolo especial para reducir los desplazamiento al 50%



Circular Externa 20201300000145, de la Superintendencia de Vigilancia y Seguridad Privada



Realiza limpieza y desinfección del vehículo, especialmente de las partes de alto contacto como manubrio, volante, llaves, etc.

Si se realiza el traslado en carro, se recomienda mantener las ventanas abiertas.



Recuerda mantener el distanciamiento de 2 metros con los trabajadores y personas de cada puesto.

Lava tus manos al llegar y al salir de cada puesto de trabajo.



USO ADECUADO DE LOS EPP

¿Qué es un EPP?

El Elemento de Protección Personal (EPP), es cualquier equipo o dispositivo destinado para ser utilizado por el trabajador, para **protegerlo de uno o varios riesgos y aumentar su seguridad o su salud en el trabajo.**

Las ventajas que se obtienen a partir del uso de los elementos de protección personal (EPP) son las siguientes:

- Proporcionar una barrera entre un determinado riesgo y la persona
- Mejorar el resguardo de la integridad física del trabajador y;
- Disminuir la gravedad de las consecuencias de un posible accidente sufrido por el trabajador.



Principios generales en el uso de EPP

La higiene de manos siempre debe realizarse a pesar del uso de EPP.



Siempre realice la higiene de las manos antes de manipular y ponerse cualquier artículo de EPP.



Cualquier pieza dañada o rota de EPP reutilizable debe ser removido y reemplazado inmediatamente.



Todos los EPP deben retirarse tan pronto como sea posible después de terminar actividades para evitar contaminar otras superficies.



Todos los artículos de EPP de un solo uso deben desecharse inmediatamente después de su uso.

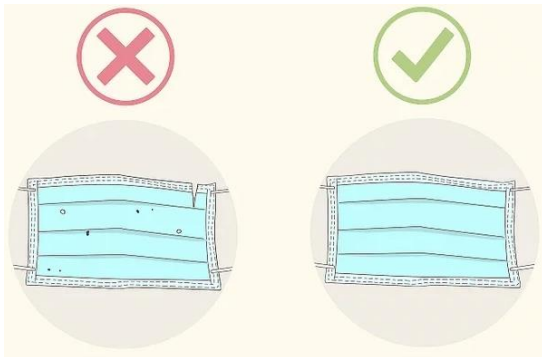


Siempre realice la higiene de manos inmediatamente después remover y desechar cualquier artículo de EPP.

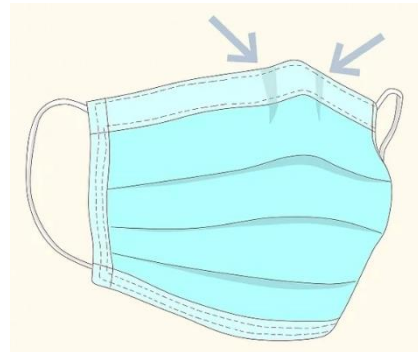
Cómo usar adecuadamente los EPP

Máscara quirúrgica

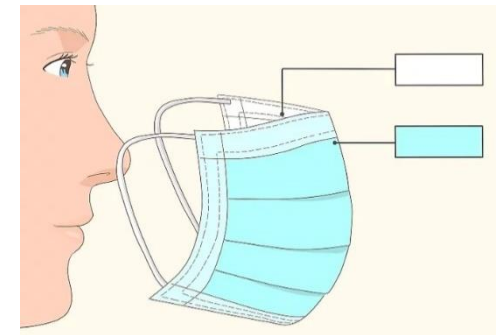
1. Revise el estado del tapabocas.



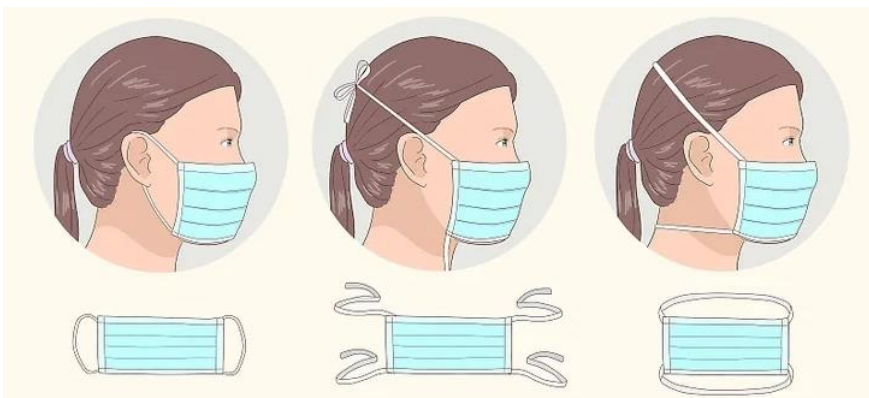
2. Orienta la parte superior del tapabocas.



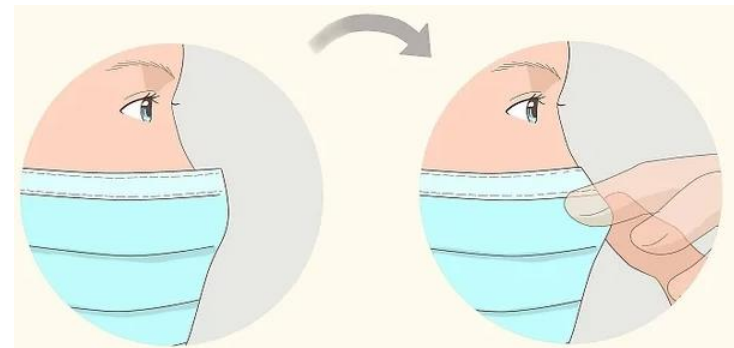
3. Ubicar cara externa del tapabocas.



4. Ponerse el tapabocas.



5. Moldee el ajuste nasal



Cómo quitarse los EPP



El tapabocas puede utilizarse de manera continua durante un día, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo.

En cualquiera de estas condiciones debe retirarse, desecharse y colocarse uno nuevo.



Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.

El tapabocas debe mantenerse en su empaque original o en bolsas selladas.

Los tapabocas no se deben dejar sin protección por encima de cualquier superficie por el riesgo de contaminarse.

Cómo usar adecuadamente los EPP

¿Cómo retirarse los guantes?



Mantenimiento y limpieza de los EPP



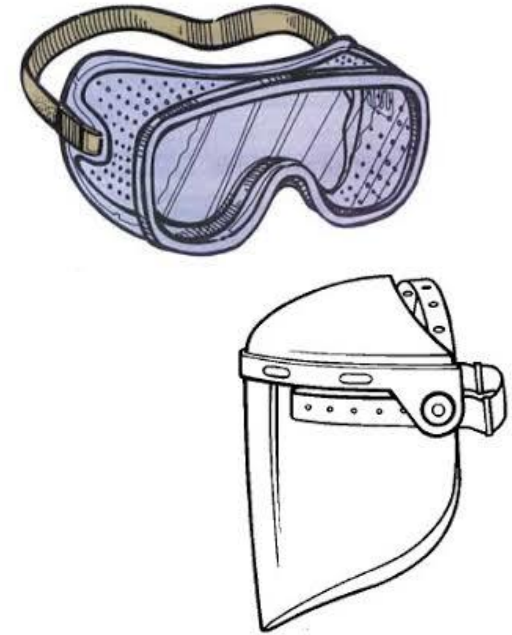
Elementos de Protección
Personal de un solo uso



Limpieza y desinfección de los EPP

Gafas de protección y careta facial.

- Pueden limpiarse con jabón o detergente y agua y después desinfectarse con hipoclorito sódico al 0,1% (tras lo cual se deben enjuagar con agua limpia) o utilizando toallitas con alcohol al 70%
- Los EPP pueden limpiarse inmediatamente después de quitársela adecuadamente y practicar medidas de higiene de manos o introducirse en un recipiente cerrado específicamente designado para su limpieza y desinfección posteriores.
- Es necesario asegurarse de que el EPP NO se limpie sobre una superficie no contaminada. Se recomienda desinfectar previamente la superficie. Antes de reutilizar la pantalla facial se debe respetar el tiempo necesario de contacto con el desinfectante.
- Una vez limpia y desinfectada, la pantalla facial debe guardarse en una zona limpia para evitar su recontaminación



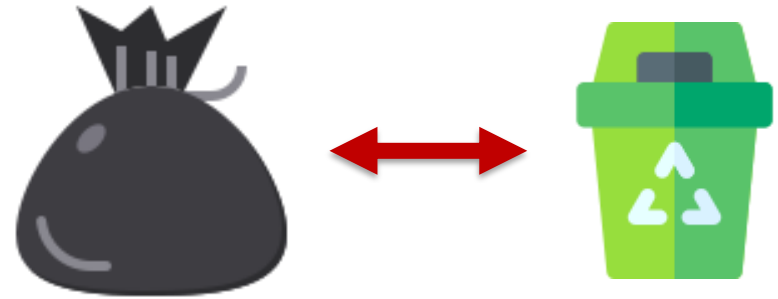
Fuente. OMS. Uso racional del equipo de protección personal frente a la COVID-19 y aspectos que considerar en situaciones de escasez graves

MANEJO DE RESIDUOS

4

Manejo de residuos

Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la separación de residuos, los tapabocas y guantes deben ir separados en **dobles bolsa de color negra** que no debe ser abierta por el personal que realiza el reciclaje de oficio



Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.

Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.

Siempre que el personal a cargo de las labores de limpieza y desinfección termine sus labores, deberá incluir, al menos, el procedimiento de higiene de manos.



Fuente. Resolución 666 de 2020. Numeral 3.6

5 RECOMENDACIONES AL SALIR Y AL REGRESAR A LA VIVIENDA

Recomendaciones al salir de casa

1		Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.	2		Recógete el pelo, no llesves aretes, pulseras, o anillos. <small>Te tocaras menos la cara.</small>
3		Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.	4		Intenta no usar el transporte público.
5		Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.	6		LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
7		Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.	8		Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire
9		Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.	10		Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
11		No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.	12		Mantente a distancia de la gente.

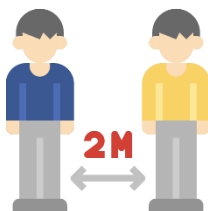
Recomendaciones al regresar a casa



Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.



Lavar las manos de acuerdo con el protocolo.



Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano.



Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa y desinfectar todos los artículos personales.



Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales



Bañarse con abundante agua y jabón



Lavar la ropa de trabajo a temperatura mayor a 60°C o con agua caliente y detergente de uso común y no ser combinada con la ropa de familia.



Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

Recomendaciones uso de transporte público



- Evitar desplazarse en horas pico y tener contacto con pasamanos y barras.
- Mantener en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios.
- Evita adquirir y/o recibir alimentos y otros elementos.
- Pagar el pasaje con el valor exacto.
- Abrir las ventanas, para favorecer la ventilación.
- Si el trayecto a recorrer es corto, opta por otras opciones como caminar o usar la bicicleta.
- Usa adecuadamente y durante todo el trayecto el tapabocas y en lo posible guantes.

Mantener una distancia superior a un metro con otros peatones y evitar caminar por lugares con basuras y charcos.



Recomendaciones uso de vehículos



1 Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.

2 En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.

3 Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.

4 En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).

4 En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).

5 Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.

6 Desinfecte los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.



¡Gracias!