



Gobierno de JUJUY
Ministerio de Salud

**Recomendaciones para prevenir
la transmisión del Coronavirus en
ámbitos con circulación de
personas, incluidas empresas y
servicios de salud.**

Coronavirus | Covid19

Recomendaciones para prevenir la transmisión del coronavirus en ámbitos con circulación de personas, incluidas empresas y servicios de salud.

Contexto actual:

La actual epidemia por coronavirus SARS COV 2, o el cuadro clínico COVID 19, demanda a la sociedad en su conjunto acciones mancomunadas en pro del bienestar común, sacrificando derechos personales y estilos de vida individualistas. En suma, un gran esfuerzo colectivo.

Concepto Principal:

La COVID19 no tiene un tratamiento efectivo ni vacuna que la prevenga por el momento. Lo fundamental son las acciones preventivas que se basan principalmente en el distanciamiento social y el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO), llamado cuarentena. Pero esta cuarentena en algún momento se va a flexibilizar en pos de un bien común económico y las personas volverán a circular por las calles y sus lugares de trabajo.

Está demostrado que esta estrategia de poner distancia entre los individuos que componemos la sociedad y el aislamiento físico, es decir evitar contacto físico, es la mejor herramienta con que se cuenta por ahora para minimizar un riesgo de diseminación de casos en la comunidad lo que se llama la circulación comunitaria (CC). A esta acción principal de distanciamiento social, se debe agregar **la higiene de contacto, la higiene respiratoria y el uso del barbijo social.**

Objetivos:

Estas recomendaciones buscan **prevenir la transmisión** de todas las infecciones respiratorias, que en épocas frías del año existe circulación de virus gripales y otras bacterias en ámbitos de atención al público y en la comunidad, incluyendo las infecciones producidas por coronavirus como la COVID-19.

Están destinadas a **orientar sobre medidas de prevención** en lugares con alto tránsito de personas como pueden ser: aeropuertos, terminales de transporte, estadios deportivos, cines, transporte público, supermercados, bancos, tiendas, comercios barriales e incluso para la atención y dispensa en Empresas de Salud, como Clínicas y Sanatorios y Servicios de Salud en general, centros de diagnóstico por imágenes, farmacias, centros de rehabilitación, laboratorios, entre otros.

Los protocolos y normativas específicos para cada tipo de empresa o servicios de salud se deben buscar en los sitios web del Ministerio de Salud de la Provincia y del Ministerio de salud de la Nación.

Las medidas deben ser adoptadas como prácticas estándar para la prevención de infecciones respiratorias tales como gripe, coronavirus, entre otros, que se transmiten por gotas de saliva o por aerosolización de partículas del árbol respiratorio, al hablar, toser y estornudar, hablar; y que contaminan superficies y objetos en un área de circunferencia de aproximadamente 1.80 metros a la redonda.

Gestión y Sistemas de turnos.

Normas generales para el ingreso y egreso al local.

Basándonos en el concepto de (ASPO): #quédateencasa:

- Es útil de disponer de vías de comunicación telefónica o a distancia para solicitar turnos de atención, de manera de tener un control adecuado de la circulación de personas dentro de un local. Es sumamente importante saber que las normas emanadas por el COE para la circulación de personas en la vía pública de basa en la organización por días y por número de terminación de DNI: pares e impares. Los turnos deben ser dados de acuerdo esta consigna provincial. El turno solo será válido para ese día. Se deben considerar puntuales excepciones en conjunto con el ente sanitario local competente. Tener en cuenta sistema de deliverys y servicio puerta a puerta, como para la entrega de estudios. Toda acción por la cual las personas no concurren a los locales y se pueda organizar desde la Instituciones, es válida, siempre que sea segura.
- Se sugiere el trabajo a distancia, teletrabajo. Trabajo en casa. Por proceso. Por productividad. Implementar formas de comunicación distancia. Plataformas de telemedicina. Entrega de estudios por la internet.
- Se debe disponer de una organización previa al ingreso de personas al lugar o local comercial. Estos se deben basar en las dimensiones del local. Se debe considerar como un mínimo de seguridad entre persona y persona, de dos metros cuadrados de distancia. Se debe cuantificar el ingreso y la permanencia del número de personas. Por lo general se debe permitir un ingreso "gota a gota" o persona por persona. Una ingresa y una sale. Se debe mantener el distanciamiento social. Mantener la distancia mínima de dos metros entre personas.
- Evitar filas. Pero si las hubiere; organizar las filas de ingreso al local con esta distancia de dos metros entre persona y persona. Si hay asientos, utilizarlos uno de por medio, marcando las sillas y los espacios de no uso.
- Disponer y ofrecer el uso de alcohol en gel al ingreso al local y al egreso del mismo. Promover su uso. Disponer de servilletas de papel.
- Restringir el uso de sanitarios y promover la higiene permanente de los mismos. Debe haber provisión de toallas descartables. Depósitos de residuos con tapa, en lo posible a pedal.
- Solicitar y referenciar el uso de barbijos sociales.
- Los empleados deben usar barbijos sociales los que no estén en contacto con personas. Y es útil que atiendan detrás de una ventana o un acrílico como protección. También es útil el uso de antiparras o protectores faciales tipo mascarar en lugares con alta circulación de personas, cuando no hay otro método de aislamiento como las ventanillas.
- Es útil demarcar las veredas y también dentro del local con cintas o pinturas cada un metro, de manera que las personas tengan noción de la distancia.
- Es conveniente trabajar con un personal de vigilancia de afuera del local que sirva como guía u orientadores. Que tengan un registro visual o físico de las personas en su interior de manera de no sobrepasar la capacidad del local.
- El personal de la Institución debe ingresa a la misma con ropa de calle y usar los uniformes y/o vestimenta que le da la empresa o su trabajo. Al egreso de la institución, la persona se debe

retirar con la ropa de calle con la que ingresó, luego de haberse lavado las manos con agua y jabón. No es recomendable circular por la calle con uniforme de trabajo y/o ropa de trabajo.

En cuanto al cuidado personal:

En general, es recomendable el uso de cabello corto o recogido y evitar pendientes grandes o colgantes (dificulta el uso de barbijos sociales). No usar o al menos usar el mínimo número de anillos y pulseras (dificulta el correcto lavado de manos). Circular con el menor número de útiles personales como bolsos carteras o mochilas y accesorios. Uso racional del celular. No compartir mates ni vasos, ni tazas sin lavar. Se prefiere los de uso descartable biodegradable. Es recordable la higiene de efectos de uso personal como los lentes o anteojos. Para el personal de salud, se recomienda el no uso de maquillajes o el mínimo. Uñas cortas y limpias. Ropas cómodas y de fácil remoción.

1. Recomendaciones visuales

En todo momento es recomendable poner a disposición del público información sobre la adecuada higiene de manos y la apropiada higiene respiratoria o manejo de la tos ante la presencia de síntomas de una infección respiratoria.

Las recomendaciones visuales suelen ser de utilidad como recordatorios en todos los puntos de acceso a las instalaciones. Se sugiere su ubicación en lugares fácilmente visibles para el público general, pasajeros, visitantes. Dependiendo del tipo de organismo o empresa de que se trate, es deseable incluir mensajes en varios idiomas. Siempre teniendo en cuenta aspectos culturales, sociales, idiosincrasias regionales. Tener en cuenta la vasta Población con discapacidad visual y auditiva, para lo cual los mensajes deben llegar de todas maneras cumpliendo su objetivo que es informar. Se sugiere trabajar con Departamento de Educación para la Salud del Ministerio de Salud de la Provincia, U.N.Ju, Colegio de Educadores de la Para la salud, Comunicadores Sociales y con diseñadores gráficos.

Señalética:

Es recomendable el uso de flujogramas o croquis de manera que los usuarios se ubiquen en tiempo y espacio, a la vez que sirva para ordenarse e informarse y si es necesario tomen buenas y rápidas decisiones en base a ellos. Sobre todo, en cuanto a la entrada y salida y lugares de uso estratégicos.

Visualizar los numero de teléfonos en caso de emergencias (SAME 107) y los teléfonos para consultas por Covid 19: 0800 888 4767 y 0800 777 7711. Agregar el 911 por denuncias.



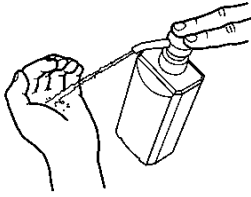
2. Higiene de Contacto. Adecuada higiene de manos.

- Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas: en toda epidemia, esta es una acción simple y de alta eficacia.
- Lavado de manos con agua y jabón común, blanco o de tocador o líquido.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel) o líquido diluido al 70%

Es importante higienizarse las manos frecuentemente, sobre todo:

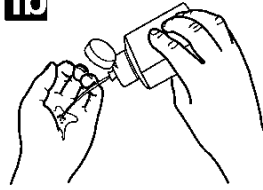
- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, manipular tarjetas, también papeles, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc. La persona que manipula dinero, no debe manipular otros elementos. Recordar siempre el uso de alcohol en gel.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

1a

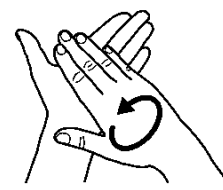


Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b

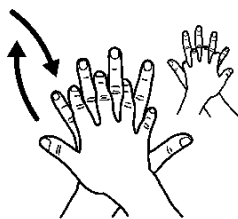


2



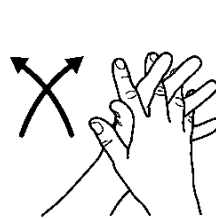
Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



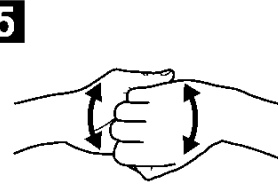
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



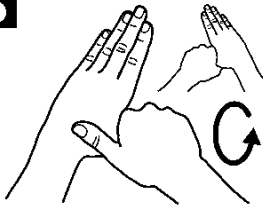
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



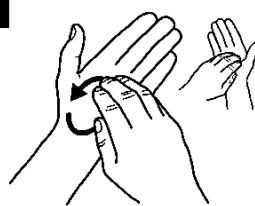
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



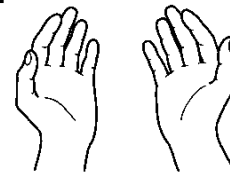
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS

2.1 Lavado de manos con agua y jabón. Acción fundamental que evita la transmisión a través del contacto con cosas contaminadas. En general todos los virus y bacterias eliminados o inactivados por el jabón.

El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos. El agua actúa por barrido.
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.

3. Adecuada higiene respiratoria. Acción fundamental para evitar la transmisión de gérmenes a través de secreciones del aparato respiratorio.

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.

Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.

Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados, luego utilizar alcohol en gel para la higiene de las manos. Siempre se debe limpiar/lavar las manos después de toser o estornudar.

Las empresas y organismos deben garantizar la disponibilidad de los materiales para facilitar el cumplimiento de una adecuada higiene respiratoria en áreas de espera u alto tránsito. Prever y proveer de estos materiales y hacer los cálculos de insumos en forma diaria.

Disposición de cestos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: boca ancha, sin una tapa que obligue al contacto. Preferentemente con pedal que accione la apertura de la tapa.

Es recomendable la disposición de dispensadores con soluciones desinfectantes/alcohol en gel o líquido para una adecuada higiene de manos: antes del ingreso al salón principal, es decir en la puesta de ingreso, en cada mostrador o ventanilla, en los baños, y al alcance de la mano. También es útil disponer de rociadores con agua y lavandina o alcohol líquido para la limpieza de superficies.

Las soluciones a base de alcohol son el estándar internacional por alta eficiencia demostrada. Tanto en la presentación en gel como líquida.

El lavado de manos es una opción igual de efectiva, pero debe garantizarse que los suministros necesarios estén siempre disponibles. Adecuar los sitios y lugares del lavado de manos y garantizar la limpieza de esos sectores con personal de higiene entrenado y que disponga de elementos de cuidado personal.

También se sugiere la colocación de material gráfico que demuestre como debe realizarse la higiene de manos adecuada.

Uso de barbijo social: la Provincia de Jujuy fue una de las primeras provincias en decretar el uso obligatorio de un barbijo social. Este barbijo social cumple la función de complementar a las otras medidas citadas antes, para evitar la diseminación del virus en la comunidad. Se debe usar en la vía pública, en lugares donde sea dificultoso mantener la distancia social y en lugares con circulación de personas. Tanto en el ámbito público como privado.

Este barbijo o cubre bocas se puede confeccionar en la casa y con distintos tipos de telas. Se basa en la recomendación de los Centros de Control de Infecciones de USA. (CDC.Gov). No es un barbijo quirúrgico, que se debe usar en las personas que trabajan en el sistema de salud. Los barbijos quirúrgicos o los barbijos N 95 **No son de uso social.**

Los barbijos de Uso Social, Tienen un doble propósito: en personas con síntomas respiratorios (tos, estornudos, catarro, mocos): es obligatorio su uso para salir a la calle o ir a un centro de salud. Su propósito

es; aislar las secreciones respiratorias de la persona enferma y evitar su dispersión en el aire a través de la generación de aerosoles.

En personas consideradas “sanas” o sin síntomas respiratorios, cumple la tarea de minimizar el riesgo de aspirar o entrar en contacto o con aerosoles producidos por una persona con síntomas respiratorios. También funciona como recordatorio para lavarse las manos o usar alcohol en gel. Y evita la estigmatización de las personas sintomáticas.

Recientemente se postuló la posibilidad de que existe un modelo de transmisión viral en personas asintomáticas, el cual se encuentra en discusión, pero inicialmente se beneficiaría la población en general con el uso del barbijo social al disminuir las probabilidades de contagio.

Los barbijos sociales requieren un mínimo de entrenamiento para su correcto uso: no tocar por la parte de adelante, lavarse las manos luego de manipularlos y se pueden reutilizar luego del lavado con agua caliente y jabón común o detergente de ropa o lavandina de acuerdo al género con que esté fabricado.

Uso de barbijos triples o quirúrgico y N95:

Los usos de estos barbijos están limitados a distintos escenarios y actividades de la práctica sanitaria. Estos barbijos están restringidos al personal médico y paramédico y en situaciones bien delimitadas por las normas sanitarias vigentes, tanto nacionales e internacionales y regladas por el Ministerio de Salud de la Provincia y el COE Provincial. No está indicado el uso de estos barbijos en la vía pública o por personas que trabajan en Instituciones de Salud fuera del ámbito sanitario.

4. Desinfección de superficies y ventilación de ambientes

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc. Esta es la vía de transmisión comprobada en todos lados y en la cual es realmente útil desinfectar las superficies. Está demostrado que los virus persisten sobre las superficies planas y más frías y que una persona al tocar esa superficie y llevarse las manos a la boca, nariz o boca el virus puede infectar una persona.

La desinfección debe realizarse diariamente y esta frecuencia depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes. Es importante al menos cada hora ventilar los ambientes cerrados.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente. La solución más usada es lavandina diluida.

Es de buena práctica sanitaria, desinfectar las computadoras y los celulares y áreas de trabajo.

4.1 - Limpieza húmeda

- La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo:
- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

4.2 - Desinfección de las superficies

- Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.
- Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos
- El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):
- Colocar 10 ml (2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección.
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- Dejar secar la superficie.
- El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

4.3 - Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire. Hacer esto al menos una vez por hora. Dependiendo de la concentración y circulación de personas. Se prefiere la ventilación natural y extractores de aire. No recircular aire.

En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

5. Trazar un plan: el valor de estar mejor preparados

A fin de colaborar desde cada empresa de salud y distintos establecimientos con las acciones preventivas dispuestas por el Estado Nacional y Provincial, es importante poder definir en cada ámbito una propuesta que contemple las siguientes acciones:

Identificar a las personas que puedan estar en riesgo y brindarles apoyo, sin fomentar la estigmatización ni la discriminación. Principalmente personas que padezcan afecciones como diabetes, cardiopatías o enfermedades pulmonares) o sean de edad avanzada, factores que las pueden hacer más vulnerables a cuadros graves de la enfermedad. Para lo cual la Nación a través de un decreto ha otorgado licencia profiláctica a personas de 60 años con patologías preexistente que ponga en riesgo su integridad física y a los mayores de 65 años. (Decretos Nacionales)

Promover el teletrabajo habitual en la organización. En caso de que las autoridades sanitarias recomienden a la población evitar el transporte público y los lugares concurridos, esto ayudará a mantener los lugares de trabajo en funcionamiento y protegerá a los trabajadores. Evitar la circulación de personas en la vía pública y áreas de trabajo.

Considerar un plan alternativo para mantener la empresa u organización en funcionamiento, aunque un número considerable de empleados, proveedores y/o público no acudan al lugar de trabajo, ya sea por las restricciones locales al tránsito o por enfermedad. Considerar la posibilidad de que empleados de las instituciones se enfermen por coronavirus o por cuadros estacionales, sobre todo de los Servicios de Salud.

Informar a los trabajadores y proveedores acerca del plan y la importancia de no acudir al trabajo, aunque solo presenten síntomas leves. Aquellos dependientes que presenten algún síntoma de enfermedad respiratoria no deben ir a trabajar. Se deben comunicar por teléfono con su obra social o médico de cabecera para tomar las medidas correspondientes. Si fuera necesario y si considera la posibilidad de estar infectado por coronavirus o dudas por coronavirus, debe llamar los números 0 800 888 4767 o al 0 800 777 7711 del Ministerio de Salud de la Provincia de Jujuy. Recordar que el número de SAME 107 es para Urgencias y Emergencias.

Prever medidas a adoptar en el establecimiento para aislar a una persona que manifieste síntomas de COVID-19 en una sala o zona donde no tenga contacto con otras personas, hasta comunicarse con las autoridades locales de salud pertinentes, a los teléfonos arriba citados.

Contemplar las consecuencias sociales y de salud mental que podría generar un caso de COVID-19 en el lugar de trabajo o en la comunidad, y ofrecer información y apoyo al respecto. En el caso de organizaciones, pequeñas y medianas empresas que carecen de servicios internos de salud y bienestar para el personal, puede ser necesario establecer acuerdos con proveedores locales de servicios sanitarios y sociales. En caso de necesidad la Secretaria de Salud Mental y Adicciones del Ministerio de Salud de la Provincia de Jujuy dispone de especialistas en la materia que están dispuestos a asesorar, incluso por servicios de telemedicina.

Tener en cuenta las disposiciones del COE Provincial, en cuanto a la circulación de personas de acuerdo al número de terminación de DNI y los días permitidos para realizar diversas actividades, de manera de no infringir las normativas y evitar inconvenientes. Cumplir con los registro de circulación de los empleados según normas nacionales y provinciales.