



COVID 19

Guías Técnicas

Protocolo

Para el trabajo de Preventores en sedes del
empleador.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE CONTROL PARA EL TRABAJO DE PREVENTOR EN ÉPOCAS DE COVID-19

COVID-19

Transmisión o contagio

Sabemos que una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse entre personas a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose, exhala o estornuda. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que nos rodean, de modo que alguien más puede contraer COVID-19 si toca estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser, exhalar o estornudar.

Para prevenir la posibilidad de contagio y transmisión hemos previsto el siguiente protocolo para realizar las tareas que nos ocupan:

Organización del trabajo

- Coordina de antemano la visita con día, rango horario y contacto.
- Solicita de antemano, preferentemente en la coordinación de la visita, que, si la medida a verificar está cumplida, tener ya preparada la doc. respaldatoria.
- Lleva la constancia de visita pre armada, ej: encabezado de la CV; CV firmada; fecha; tareas; en el seguimiento de medidas derivadas de investigaciones AT/EP/AN las MP de manera de colocar solo CUMPLIDO O INCUMPLIDO, si es cumplido indicar la doc. respaldatoria que se adjunta.
- En la medida de lo posible, tener las CV y su doc. separadas con folio para facilitar su desinfección.

Cuidados en el transporte

Público

- Utiliza la pantalla facial/tapabocas/barbijo.
- Evita aglomeraciones en los puntos de acceso al transporte que vayas a utilizar.
- Respeta las distancias mínimas recomendadas entre personas de 1,5 metros.
- Mantené una buena higiene de manos con agua y jabón o soluciones a base de alcohol o alcohol en gel, antes, durante y después de los desplazamientos que se vayas a realizar.

Particular

- La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire y garantizar la higiene y desinfección del interior de tu vehículo.
- Limpia en forma húmeda frecuentemente objetos y superficies, utilizando rociador o toallitas con productos de limpieza tales como alcohol al 70%, lavandina, etc.
- Tener soluciones alcohólicas o geles a fin de mantener una buena higiene de manos al salir y al ingresar al vehículo.

Cuidados en la visita

- Utiliza la pantalla facial/tapabocas/barbijo.
- No tardes más de lo necesario en cada visita.
- Evitá saludar con un beso, apretón de manos y otras formas de contacto físico, mantené la distancia de 1,5 metros.
- Evitá compartir el mate. No compartir platos, vasos, cubiertos, toallas, tazas.
- Evitá reuniones en espacios cerrados.
- En caso de tener que reunirse, limita el número de presentes y hacelo en espacios que permitan cumplir con la distancia mínima de 1,5 metros entre cada asistente.
- No prestes tu lapicera, lleva mas de una para tener reemplazo en caso de perderla.
- Lavate las manos frecuentemente durante 40-60 segundos con agua y jabón, especialmente antes de comer, luego de haber tocado superficies comunes, después de manipular basura, después de ir al baño.
- Cubrite la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo descartable al toser o estornudar, y tirá los pañuelos en un tacho cerrado. Si no disponés de pañuelos, cubrite con el pliegue del codo y luego lavate las manos.
- Desinfecta bien los objetos que se usas con frecuencia, teléfono celular, lapicera, folios, carpeta.
- Si la visita es en un establecimiento de salud utiliza guantes descartables de nitrilo/latex.
- Descartalos en los contenedores del mismo lugar de la visita.

Cuidados en casa

- Ventila bien los ambientes de la casa sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, esta acción debes hacerla con regularidad para permitir el recambio de aire.
- Desinfecta bien los objetos que se usan con frecuencia, anteojos, celular, picaportes, teclas de luz, llaves, teclado, escritorio, etc.
- Lavate las manos frecuentemente durante 40-60 segundos con agua y jabón, especialmente antes de comer, luego de haber tocado superficies comunes, después de manipular basura, después de ir al baño.
- Al llegar a tu domicilio descalzate y desinfecta el calzado con solución alcohólica o solución de lavandina. En el mismo sentido cambiate la ropa y procede a lavar la vestimenta utilizada durante la jornada. Desinfecta la pantalla facial/tapaboca utilizado.

Capacitación, actualización y concientización

- Atende las directivas y recursos que los organismos oficiales, responsables de servicios de HyS y ML y ART ponen disposición de los empleadores: recomendaciones, afiches y normativa.
- Lavarte las manos frecuentemente con agua y jabón o alcohol en gel.
- No te lleves las manos a la cara. No te toques la boca, ojos y nariz con las manos.
- Ventilar bien los ambientes de la casa y del lugar de trabajo.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- No automedicarse.
- En caso de presentar síntomas, aunque sean leves, consulta inmediatamente al sistema de salud, siguiendo las recomendaciones locales, para saber cómo hacer correctamente la consulta. Ejemplo: 107 en CABA, 148 en Provincia de Buenos Aires, 0800-222-1002 a nivel nacional.

Elementos de protección personal (EPP) protección respiratoria

El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas de infección respiratoria: fiebre junto a tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios. Solo los N95 o superior.

Protección ocular y facial

- Debes usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).
- Es posible el uso de otro tipo de protector ocular, como sería el caso de anteojos de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo; contacto con manos o guantes. No obstante, si por el tipo de exposición se precisa garantizar cierta hermeticidad de las cuencas orbitales deberemos recurrir a anteojos integrales y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.
- Se recomienda siempre protección ocular durante los procedimientos de generación de aerosoles. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un elemento de protección personal, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos, lo cual es particularmente importante en el caso de la protección respiratoria y ocular simultánea, para que la hermeticidad de los mismos y por lo tanto su capacidad de proteger no se vea disminuida.
- Utiliza la protección facial sea obligatoria o no, las cuales deberán limpiarse y desinfectarse después de su uso.

A raíz de la declaración de pandemia, las distintas autoridades gubernamentales de nuestro país han declarado el uso obligatorio de barbijo, mascarilla, protector facial y/o tapabocas en caso de utilizar transporte público y estancia en locales comerciales y circulación en general.

Guantes

- En actividades de atención al paciente y en laboratorios, los guantes que se utilicen deberán ser descartables.
- En tareas de limpieza y desinfección de superficies, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.
- Si la visita es en un establecimiento de salud utilizá guantes descartables de nitrilo/látex.
- Descartalos en los contenedores de residuos infecciosos del mismo lugar de la visita.

Colocación y retiro de los EPP

Tal y como se ha indicado, los EPP deben seleccionarse para garantizar la protección adecuada en función de la forma de exposición y que ésta se mantenga durante la realización de la actividad laboral. Esto debe tenerse en cuenta cuando se colocan los distintos EPP de tal manera que no interfieran y alteren las funciones de protección específicas de cada equipo. En este sentido, deben respetarse las instrucciones del fabricante.

Después del uso, debe asumirse que los EPP y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en un nuevo foco de riesgo.

Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retiro puede provocar la exposición del usuario.

Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse una secuencia de colocación y retiro de todos los EPP, cuyo seguimiento debe controlarse.

Los EPP deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.

Se debe evitar que los EPP sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados.

Descarte o eliminación

- Después del retiro, los EPP descartables deben colocarse en contenedores adecuados y correctamente identificados para residuos patológicos.
- Deberá contarse con un procedimiento para tratamiento de este tipo de residuos en caso de corresponder.
- Si no se puede evitar el uso de EPP reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. El método debe estar validado como efectivo contra el virus y ser compatible con los materiales del EPP, de manera que se garantice que no se dañe, y por lo tanto su efectividad y protección no resulten comprometidas.

Almacenaje y mantenimiento

- Los EPP deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite el daño accidental de los mismos o su contaminación

Desinfección

- Se recomienda la limpieza húmeda frecuente de objetos y superficies, utilizando rociador o toallitas con productos de limpieza tales como alcohol (etanol) al 70%, lavandina, etc.
- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos y debe ser frecuente.
- Solución de lavandina: 1 parte de lavandina doméstica al 5% en 50 partes de agua (hervida y enfriada).
- Solución de alcohol: 7 partes de alcohol 96% y 3 partes de agua (hervida y enfriada).

Actuación ante la presencia de signos y síntomas compatibles con COVID-19 dentro del ámbito laboral

Si sos identificado como contacto de una persona con infección confirmada por COVID-19, debes dar aviso a tu supervisor, además debes contactar al servicio de salud público o privado (preferentemente) de inmediato para ser evaluado, el cual emitirá las acciones profilácticas a seguir, aislarte durante 14 días contados desde el contacto, controlar tu salud, luego debes informar al empleador cualquier indicación que te hayan hecho para que se pueda evaluar tu vuelta a la normalidad.

ANEXO I

Instructivos

- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración:



- La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración:



- El quitado de guantes se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración:

COMO QUITARSE LOS GANTES DESCARTABLES

-  1- Con una de las manos sobre la palma de la otra realizamos un pequeño pellizco del guante.
-  2- Hacemos tracción hacia abajo para sacarlo completamente dado la vuelta para evitar contaminarnos.
-  3- Con la mano que todavía tenemos el guante puesto recogemos el que nos quitamos haciéndolo un bollo sobre la palma.
-  4- El dedo índice y medio de la mano desnuda se introducirán en la abertura del otro guante que todavía está colocado.
-  5- Se arrastrará esta parte más externa del guante hacia abajo, extrayéndolo de manera que este esté dado la vuelta y con el guante que ya habíamos quitado dentro.
-  6- Tomar el bollo generado de los dos guantes siempre por la parte interna para desecharlo en un lugar seguro.
-  7- Proceder al lavado de manos.

