

**INSTRUCTIVO DE
SEGURIDAD E HIGIENE
PARA ACTIVIDAD EN SEDES
DEL COLEGIO DE ARQUITECTOS
DE LA PAMPA**



COLEGIO DE ARQUITECTOS DE LA PAMPA

OBJETIVOS

- 1.1. Establecer lineamientos preventivos para evitar el contagio de enfermedades virales.
- 1.2. Dar cumplimientos a las indicaciones de la OMS, del Ministerio de Salud de la Nación, de la SRT y de las legislaciones provinciales vigentes.
- 1.3. Adherir al Decreto de Necesidad y Urgencia dictado por el Gobierno Nacional, por el cual “se amplía la emergencia pública en materia sanitaria establecida por Ley N° 27.541 en virtud de la pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en relación con el Coronavirus, por el plazo de un año”.

ALCANCE y ACLARACIONES

Dicho procedimiento es de alcance general para todos los/as trabajadores/as y Directivos de la sede Santa Rosa y la Delegación General Pico del Colegio de Arquitectos de La Pampa, cuyo Directorio ha encargado, aclarando que dichas recomendaciones no son taxativas ni excluyentes de otras que se pudieran complementar o modificar en este contexto por las autoridades sanitarias.

El empleo de las mismas por parte de los empleados, exime de cualquier responsabilidad al Colegio de Arquitectos de La Pampa.

INTRODUCCIÓN

Tras la declaración en el pasado mes de enero por parte de la OMS en la que se informaba del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 como un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas, detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China y del que todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce el COVID-19, suponiendo dicha situación una emergencia de salud pública de importancia internacional, el Ministerio de Salud de la Nación ha venido realizando un seguimiento constante de la situación y evolución del Covid-19 para adoptar las medidas de prevención y contención necesarias.

Finalmente, tal cual lo expresado por la Organización Mundial de la Salud, el Colegio de Arquitectos de La Pampa (CALP) desalienta los pagos en efectivo con billetes para disminuir los riesgos de transmisión de la enfermedad.

Estas medidas fueron analizadas y deberían ser tomadas a raíz de la situación actual que está

viviendo el mundo entero al cual no somos ajenos. El coronavirus, es causante de enfermedades respiratorias. **Su transmisión es a través del contacto cercano con personas infectadas, al toser o estornudar.**

El virus es pesado, se expulsa con las gotitas de saliva y cae aproximadamente luego del estornudo o tos a un metro y medio de distancia (1,5 m).

Según estudios realizados el virus vive aproximadamente, en el medio ambiente minutos, pero en el vidrio 12 horas, en el acero 24 horas y en madera 36 horas o más. En la ropa dura varias horas más a las indicadas.

Es un virus que no anda en el aire, precisamente porque es pesado, se deposita en todos los lugares posibles.

Los síntomas que presenta comúnmente son: malestar general y en algunos casos dificultad respiratoria, fiebre, tos seca, neumonía observable con radiografías de tórax.

Este protocolo está sujeto a los cambios derivados de recomendaciones futuras de las Autoridades Sanitarias y a la propia evolución de la enfermedad.

DEFINICIONES

Endemia: proceso patológico que se mantiene a lo largo de mucho tiempo en una población o zona geográfica determinada.

Epidemia: enfermedad que afecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado; a veces, en lugar de epidemia, se utiliza la expresión 'brote epidémico'.

Pandemia: enfermedad epidémica extendida a muchos países y que afecta a muchos individuos del mismo país a la vez; a veces, se denomina 'epidemia mundial'.

Definición de grupos especialmente sensibles (grupos de riesgo): en relación con los trabajadores especialmente sensibles, deberán extremarse las medidas preventivas de higiene de manos y respiratorias, si bien hoy no existen indicaciones claras y específicas por parte del Ministerio de Salud de la Nación.

Se entiende por personal sensible:

- ✓ Las embarazadas. Las personas de cualquier edad con:
- ✓ Enfermedades del corazón.
- ✓ Enfermedades respiratorias crónicas,
- ✓ Diabetes en tratamiento con fármacos.
- ✓ Insuficiencia renal moderada-grave.
- ✓ Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias, si son moderadas o graves.

- ✓ Personas sin bazo.
- ✓ Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- ✓ Enfermedades neuromusculares graves.
- ✓ Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas trasplantadas).
- ✓ Terapias contra el cáncer.
- ✓ Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más).
- ✓ Personas de más de 65 años.

DESARROLLO

Actuaciones Preventivas en General

Otras recomendaciones:

- ✓ Mantener las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos y mantener el cabello recogido.
- ✓ Evitar el contacto físico entre personas. Saludar a distancia. Mantener un espacio de separación de 1,5 metros entre usted y cualquier persona.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- ✓ Utilizar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación.
- ✓ Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar o con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- ✓ Si sufre un suceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ Lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con las mismas.
- ✓ Evitar compartir elementos de uso personal (vajilla, vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.).
- ✓ Identificar con nombre y apellido tasas, vasos, jarros, etc. que se utilizan para las infusiones.
- ✓ Lavarse las manos con abundante agua y jabón durante 40 segundos como mínimo, luego de realizar cualquier tipo de tarea, más aún si va a ingerir alimentos.

- ✓ Disponer de un dispenser con alcohol en gel para que los operarios puedan utilizar.
- ✓ Colocar cartelería informativa sobre el virus y cómo actuar, prevenir, etc.
- ✓ Limpiar el volante del vehículo, celulares, escritorios, teclados de PC o notebook, pasa manos en escaleras y vidrios con alcohol y agua. (70% alcohol y 30% agua).
- ✓ NO compartir el mate entre compañeros de trabajo. Ser recomienda para este caso que cada operario lleve su propio mate y bombilla.

Medidas de prevención en los ambientes de trabajo

El uso apropiado de elementos de protección estructurales, los controles y medidas organizativas de personal, las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo reutilizables, son importantes medidas preventivas.

Horarios de trabajo

- ✓ Para esta situación se promueve el trabajo desde la casa (teletrabajo).
- ✓ Promover los trámites y gestiones de manera online.

De no ser posible aplicar las medidas antes dichas y si están exceptuados del aislamiento bajo decreto nacional y provincial, cumplir con los dos siguientes puntos:

- ✓ Las distintas sedes del COLEGIO de ARQUITECTOS la atención será a puertas cerradas, previo turno y en horario habitual 8 a 13 hs. Solicitud de turnos o inquietudes deberán realizarse vía telefónica o por mail.
- ✓ Definir una franja de horario que otorguen espacios para la desinfección de las zonas de ingreso o egreso.

Puestos de trabajo: Sedes.

- ✓ Definir y señalar zonas de trabajo de un metro y medio de distancia mínima a fin de respetar distanciamientos de seguridad.
- ✓ Al finalizar el turno de trabajo realizar las limpiezas correspondientes según las indicaciones del procedimiento, tanto en el puesto de trabajo como en el equipamiento y materiales que se utilizan.
- ✓ Realizar la misma práctica en aquellos sectores donde los trabajadores se movilicen dentro de los puestos de trabajo durante la jornada laboral.

- ✓ En atención eventual al matriculado o público, colocar una mampara de vidrio entre el/la empleado/a y la posible persona a atender.



Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir la renovación eficaz de aire, se recomienda que se asegure dicho recambio mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada.

Esta acción debe estar coordinada e informada, se recomienda determinar una hora por la mañana y otra por la tarde para realizar las aperturas de puertas y ventanas, esto permitirá en época invernales, que el personal se abrigue en dicho momento.

Si en las sedes se trabaja en horario corrido, se deberá determinar dos horarios para realizar dicha acción, se recomienda a la primera hora de la mañana y luego de las 4 horas.

La ventilación natural se debe realizar como mínimo 20 minutos.

Limpieza de superficies

Limpie y desinfecte todas las superficies que se tocan frecuente y diariamente.

Esto incluye mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, mesadas, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, artefactos sanitarios y griferías, herramientas manuales, útiles y elementos de librería, etc.

Para esto se recomienda la limpieza húmeda y frecuente de objetos y superficies, utilizando rociador o toallitas con productos de limpieza tales como alcohol al 70%, hipoclorito de sodio, etc.

Si las superficies están sucias, límpielas previamente usando agua y jabón o detergente antes de desinfectar.

- ✓ **Solución de hipoclorito de sodio y agua:** mezclar una tapita de hipoclorito por cada litro de agua y limpiar con un trapo y/o paño. Higienizar y enjuagar el paño regularmente con agua entre limpieza de las distintas superficies.
- ✓ **Soluciones de alcohol:** asegurarse que la solución tenga al menos un 70% de alcohol y 30% de agua. Proceder de igual manera que el caso anterior.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL ADICIONALES POR COVID-19

Las medidas de resguardo individual (incluyendo los elementos de protección personal (EPP), deben ser adecuadas al riesgo o riesgos, frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional.

De forma general, la recomendación es utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico; siendo importante la manera de quitarse los mismos para impedir el contacto con zonas contaminadas y/o con dispersión del agente infeccioso.

A continuación, se describen los EPP necesarios para las distintas áreas que pudieran tener contacto directo:

Ámbito	Destinatario	Actividad	EPP adicionales
Áreas Administrativas	Personal Administrativo	Tareas con distanciamiento mayor a 1,5 m (*)	No se requiere EPP
Personal de Limpieza	Personal de Limpieza	Limpieza de áreas de trabajo	Barbijo o Tapaboca Guantes de Nitrilo Protección Ocular

(*) En oficinas, evitar en todo momento la cantidad de personas al mínimo necesaria respetando la distancia establecida (1,5 m).

NOTA 1: En tareas de limpieza y desinfección de superficies, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

NOTA 2: Tapaboca o Barbijo debe usarse para evitar una posible vía de ingreso al organismo (boca y nariz) de la persona que esté realizando la tarea y que está a menos de la distancia recomendada.

Uso correcto:

- ✓ Póngase el tapaboca o barbijo con cuidado para cubrir la boca y la nariz y sujételo de forma segura para minimizar los espacios entre la cara y el mismo.
- ✓ Mientras esté colocado, evite tocar la máscara.
- ✓ Quítese el tapaboca usando la técnica apropiada (es decir, no toque el frente, pero siempre quítelo desde atrás).
- ✓ Después de retirarlo o cada vez que toque accidentalmente una máscara usada, se debe realizar la higiene de las manos.
- ✓ Reemplace las máscaras usadas con una máscara nueva, limpia y seca.
- ✓ No reutilice las máscaras desechables.

Reemplazo y eliminación:

Los barbijos se deben cambiar y reemplazar de la siguiente manera:

1. Antes de comenzar sus actividades, póngase su máscara siguiendo las pautas del ítem.
2. Evite quitarse la máscara durante las actividades.
3. Al momento de la pausa para la comida, retire la máscara desechable en un lugar correcto, lávese las manos.
4. Al regresar de la pausa, repita los procedimientos nuevamente para ponerse la máscara hasta el final de su jornada.
5. Todos los EPP descartables deben desecharse en contenedores adecuados, los que se vaciarán y desinfectarán al final de la jornada.
6. No se pueden tirar a la basura reciclable u orgánica.

Los tapabocas no descartables se pueden higienizar, por lo tanto se recomienda tener como mínimo dos (2). Para el reemplazo de éstos se debe cumplir con los pasos del 1 al 4 del párrafo anterior. Lavar con agua tibia y jabón.

Secar al sol.

En el caso de sospecha de infección por covid-19

Para cualquier persona que presente sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre (37°C), tos o dificultad respiratoria de inicio súbito y/o hubiera estado en zona de riesgo o en contacto con enfermo infectado por COVID-19 confirmado, se recomienda **NO CONCURRIR A UN CENTRO DE SALUD**, quedarse en su domicilio o alojamiento; contactar al número **107** o bien a través del **0800-333-1135** o de los teléfonos **2954-619130/2954-604986/2954-531304**; y aguarde instrucciones a seguir. Números de atención las 24 h los 365 días del año.

Igualmente, si esta sintomatología se presentara durante el desarrollo de sus actividades laborales, se deberá evitar el contacto cercano con las demás personas, siguiendo en todo momento las indicaciones dadas por el Ministerio de Salud. Aislarse en un recinto del establecimiento, colocarse barbijo, así se evita un potencial contagio, y esperar las indicaciones del sistema de salud.

En ambos casos y a la espera de valoración médica, se deben seguir las siguientes indicaciones:

- ✓ Mantener una correcta higiene de manos y evitar el contacto de las mismas con la boca, nariz y ojos, para no contaminar a otras personas, superficies u objetos.
- ✓ Cubrirse la boca y nariz con un pañuelo desechable cuando se tosa o estornude, o utilizar para ello la parte interna del codo.
- ✓ Evitar contacto cercano con otras personas. Mantener la habitación o recinto aireada.
- ✓ Producido el traslado del paciente, se desinfectará la “Zona Establecida de Aislamiento”, lugar en donde estaba el operario y lugares por donde circuló.

ACTUACIONES ANTE UN CASO DE CORONAVIRUS

Siguiendo las indicaciones en el caso de existir un caso confirmado por las autoridades sanitarias, se establecerán las medidas recomendadas por el servicio de Epidemiología.

Limpieza y desinfección de las superficies en contacto con la persona afectada

Se pondrán en marcha las actuaciones pertinentes en el lugar de trabajo determinado, especialmente las de limpieza de zonas, utilizando hipoclorito de sodio (**colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua**), el cual resulta eficaz para virus con cubierta lipídica como es el caso del coronavirus.

El personal que realice estas tareas utilizará mameluco desechable y resistente a líquidos; guantes de nitrilo, barbijo N95 y protección ocular frente a salpicaduras.

Incorporación de la persona afectada al trabajo

Se producirá en el momento en que el sistema de salud determine que la enfermedad ha sido superada y que no hay riesgo de transmisión a la comunidad, pudiéndose incorporar con normalidad a sus actividades diarias.

Consideración de trabajadores en situación de aislamiento por el coronavirus

Los trabajadores que resulten contagiados o que se encuentren sometidos a períodos de aislamiento por la autoridad sanitaria, estarán, a efectos laborales, en la situación que determinen las autoridades competentes (*para la protección de la salud pública*). Se comunicará esta situación a las autoridades de la Empresa.

Con relación a las personas en aislamiento, se establecerán las medidas necesarias para que la

situación afecte lo menos posible a su actividad laboral o académica y realizará el seguimiento de los casos, de acuerdo con las indicaciones de salud pública.

Actualización y publicación

Este protocolo se actualizará cuando cambien las condiciones y medidas de cualquier organismo oficial del gobierno nacional o provincial.

ACTUACIONES PREVENTIVAS ESPECÍFICAS PARA TRABAJADORES Y DIRECTIVOS

Con objeto de mejorar las condiciones de trabajo y reducir la transmisión del Coronavirus se indican las siguientes actuaciones para las distintas áreas.

Personal Administrativo en Ambas Sedes.

- ✓ Los trámites de expedientes se recomienda que sean realizados vía Sistema de Autogestión.
- ✓ Los trámites y/o consultas, el profesional deberá solicitar turno vía telefónica o e-mail indicando un número telefónico de contacto. El personal del CALP se contactará y en caso de ser necesaria su presencia en la sede, se le asignará un turno, al que deberá concurrir con barbijo o tapaboca.
- ✓ Cada operario/a tendrá sus útiles de oficinas de manera personalizada (lapiceras, agujereadoras, brochadora, etc.)
- ✓ Los celulares y anteojos se deberán rociar con alcohol disminuido varias veces al día.
- ✓ Evitar la afluencia de personas en un mismo momento. Coordinar de

- manera independiente con cada uno el horario de atención.
- ✓ Realizar, en la medida de lo posible, la atención mediante herramientas informáticas e Internet, evitando la atención personal en la oficina.
 - ✓ Favorecer el teletrabajo en aquellos/as trabajadores/as de los cuales no se requiera la presencia como imprescindible.
 - ✓ Para atención en forma presencial, garantizar una distancia mínima de 1,5 m, y colocar a disposición alcohol en gel o solución de alcohol al 70%.
 - ✓ Ventilar frecuentemente los ambientes abriendo ventanas.
 - ✓ Lavarse las manos con frecuencia, especialmente tras la manipulación de equipos y elementos de trabajo.
 - ✓ Taparse la boca y nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirarlo a la papelera, o utilizar para ello la parte interna del codo.
 - ✓ Evitar los besos y el contacto muy cercano, así como evitar compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones. No compartir mate.
 - ✓ Evitar tocarse ojos, nariz o boca. La propagación se produce con frecuencia cuando una persona se contamina y luego se toca los ojos, nariz o boca.
 - ✓ En caso de detectar que un individuo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre (37°C o más), tos o dificultad respiratoria de inicio súbito y/o hubiera estado en zona de riesgo o en contacto con enfermo infectado por COVID-19 confirmado, debe evitar el ingreso de esa persona, aislarlo en un recinto seguro y dar aviso a los responsables del establecimiento y al teléfono 107, al **0800-333-1135** o de los teléfonos **2954-619130/2954-604986/2954-531304** de modo de seguir los lineamientos que les indiquen.
 - ✓ Cumplir con los puntos indicados en el Anexo III.
 - ✓ Colocar en el hall de acceso Afiche Informativo según Resolución de la SRT N° 29/20, confeccionándose, además, afiche ilustrativo específico para la institución.
 - ✓ Colocar en cada sanitario, afiche ilustrativo sobre la forma correcta del lavado de manos.

Para el Público:

- ✓ Al ingresar al edificio se les tomará la temperatura con termómetro digital.
- ✓ Se les recibirá con alcohol en gel para las manos.
- ✓ Se deberá respetar la distancia de 1,5 metros entre los individuos.
- ✓ No se podrá ingresar a las sedes sin barbijo o tapaboca.
- ✓ No se podrá asistir con menores ni adultos mayores.
- ✓ Al ingreso a las oficinas del Colegio habrá un trapo de piso con solución preparada con Hipoclorito de Sodio y agua.
- ✓ Los arquitectos y/ o clientes NO podrán concurrir sin presentan tos, resfrío, fiebre y demás síntomas de gripe.
- ✓ Cada profesional y/o empleado tendrá su bolígrafo personal.
- ✓ No se atenderá sin turno previo.

- ✓ Al ingreso a las sedes se dejarán los abrigos afuera o alejados, en percheros para tal fin.
- ✓ No podrán ingresar con carteras, portafolios o paraguas.

PERSONAL DE LIMPIEZA

- ✓ Establecer en vez de dos (2) por semana, la posibilidad de aumentar los días destinados a la limpieza de las Sedes.
- ✓ Aumentar la frecuencia de limpieza de superficies de trabajo como mesas, escritorios, puertas, barandas, tomas de luz, teléfonos, computadoras compartidas, aulas de informática, grifos, suelos, con los productos de limpieza habituales para eliminar la existencia de posibles virus.
- ✓ Ventilación frecuente de las áreas de trabajo, abriendo las ventanas de las distintas dependencias. Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante, hay que lavar la superficie con agua y detergente.
- ✓ Garantizar la limpieza y desinfección al finalizar la jornada laboral.

- ✓ Depositar en el ingreso principal un trapo impregnado con solución de hipoclorito de sodio y agua. Revisar periódicamente los sanitarios. Hacer usos de bolsas de residuos con cierre.
- ✓ Preparar en el balde “1” una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
- ✓ Sumergir el trapo “1” en el balde “1”, escurrirlo y aplicar en las superficies a limpiar (siempre desde la zona más limpia a la más sucia).
- ✓ Repetir el paso anterior hasta que quede bien limpia.
- ✓ Llenar de agua el balde “2”, sumergir el trapo “2” y enjuagar la superficie.

Para desinfectar la superficie:

- ✓ Diluir 10 ml de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua.
- ✓ Sumergir un trapo, escurrirlo y friccionar sobre la superficie.
- ✓ Dejar que se seque bien.
- ✓ Evitar la limpieza en seco para no remover polvo, se realizará arrastre húmedo.
- ✓ Quitar el polvo que se haya depositado en mesas u objetos con agua y jabón y no con trapos secos. Se evitará barrer y el uso de aspiradoras.
- ✓ Revisar y reponer diariamente el jabón, detergente, solución de alcohol, en las distintas dependencias, así como el papel para el secado de manos. Las bolsas de basura deberán ser de un solo uso, retirándola al finalizar la jornada.
- ✓ Lavarse las manos con frecuencia.
- ✓ Taparse la boca y nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirarlo a la basura, o utilizar para ello la parte interna del codo. Evitar los besos y el contacto muy cercano, así como evitar compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, nariz o boca. La propagación se produce con frecuencia cuando una persona se contamina y luego se toca los ojos, nariz o boca.

REGISTROS

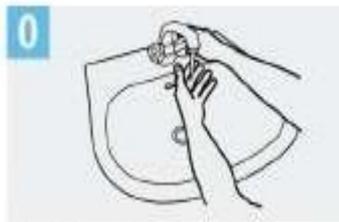
Anexo I correcto limpieza de manos (fuente OMS)

Anexo II correcto uso de elementos de protección personal (fuente SRT) Anexo III infografía.

DOCUMENTOS RELACIONADOS

- ✓ Ministerio de Salud de la Nación Argentina.
- ✓ <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>.
- ✓ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades EEUU.
- ✓ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.
- ✓ Organización Mundial de la Salud.
- ✓ <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- ✓ Superintendencia de Riesgos del Trabajo.
- ✓ <https://www.argentina.gob.ar/srt>.

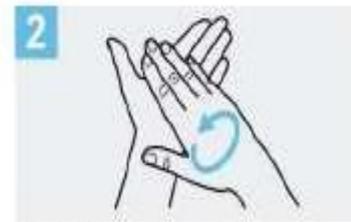
ANEXO I CORRECTA LIMPIEZA DE MANOS (FUENTE OMS)



0 Mójese las manos con agua;



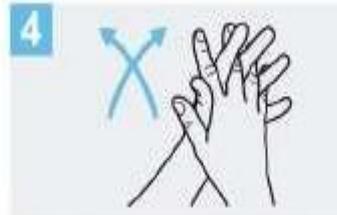
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre si;



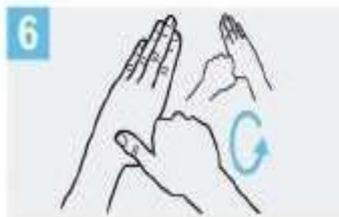
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



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



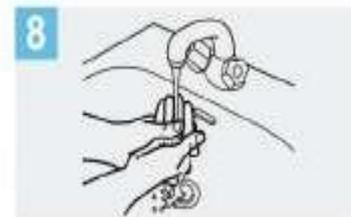
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



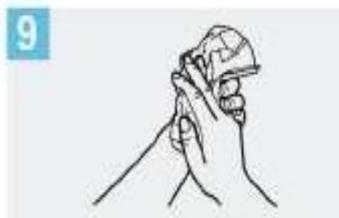
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



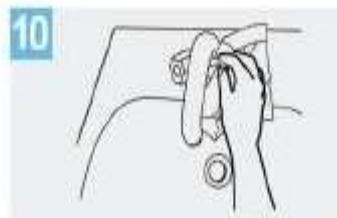
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



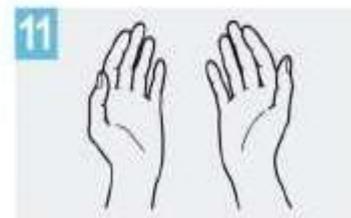
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Correcta Limpieza de Manos con Alcohol en Gel

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



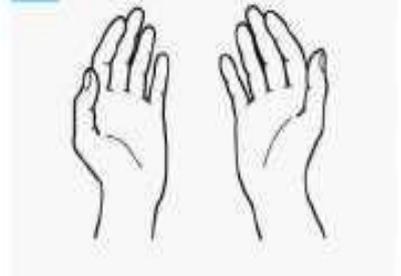
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

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

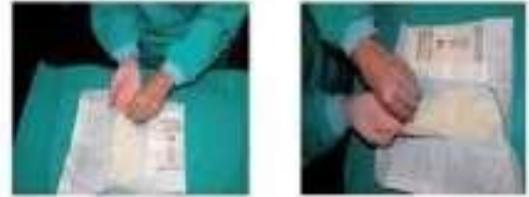


Una vez secas, sus manos son seguras.

Colocación de guantes de látex o nitrilo



Colocar los guantes en el campo estéril.



Coger el primer guante por la zona más cercana a nosotros e introducir la mano correspondiente, teniendo cuidado de no tocar la zona que entrará en contacto con el paciente (la superficie exterior del guante).



Para colocar el segundo guante, introducir los dedos tal como se indica en la fotografía. Así evitaremos la contaminación del primer guante.



Para terminar la maniobra, introducir los dedos por la cara externa que quedó doblada y terminar de estirarlo. De este modo, no se producirá contaminación en ninguno de los guantes.

Retiro de guantes



Pelizar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Retirar el guante en su totalidad



Recoger el primer guante con la otra mano



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior



Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo.



Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado.

ANEXO II CORRECTO USO DE EPP (FUENTE SRT)

Correcta colocación de protección respiratoria

Antes de iniciar el proceso de colocación de un protector respiratorio lávese las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%.



1. Retire el protector del envase.



4. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.



2. Coloque la máscara sobre la palma de la mano con los elásticos libres. No tocar el interior del mismo.



5. Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.



3. Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. Pase el elástico superior sobre su cabeza.



6. Ajuste correctamente la máscara.

Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos.

Para verificar que el protector respiratorio se encuentre correctamente colocado posicione las manos como se indica en el punto 5, inhale y exhale suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos.

También se debe tener en cuenta:

- ✓ Los protectores pierden su efectividad si se utilizan con barba o bigote.
- ✓ Nunca manipular la máscara con las manos sucias.
- ✓ Los protectores deben ser retirados a través del elástico y sin tocar su frente.

Anexo III INFOGRAFIA



EN VIAJES CORTOS INTENTÁ CAMINAR O UTILIZAR BICICLETA, ASÍ PERMITÍS MÁS ESPACIO PARA QUIENES NO TIENEN OTRA ALTERNATIVA DE TRASLADO.



RECORDÁ LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIGIENE DE LA MANOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LOS DESPLAZAMIENTOS QUE VAYAS A REALIZAR.



DESPLAZATE PROVISTO DE UN KIT DE HIGIENE PERSONAL.



SI ESTÁ A TU ALCANCE DESPLAZATE EN TU VEHÍCULO PARTICULAR: RECORDÁ MANTENERLO VENTILADO PARA GARANTIZAR LA HIGIENE Y DESINFECCIÓN DEL INTERIOR DEL MISMO.



NO UTILICES LOS ASIENTOS PRÓXIMOS AL CHOFER DEL COLECTIVO Y RESPETÁ LAS DISTANCIAS MÍNIMAS RECOMENDADAS.



EVITÁ AGLOMERAMIENTOS EN LOS PUNTOS DE ACCESO AL TRANSPORTE QUE VAS A UTILIZAR.



NO UTILICES TRANSPORTE PÚBLICO SI CREÉS QUE ESTÁS ENFERMO O CON SÍNTOMAS DE CORONAVIRUS (*fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria*).



CUBRÍ TU NARIZ Y BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR CON UN PAÑUELO DESCARTABLE O CON EL PLIEGUE DEL CODO. (*No tosas o estornudes en dirección a otras personas*)